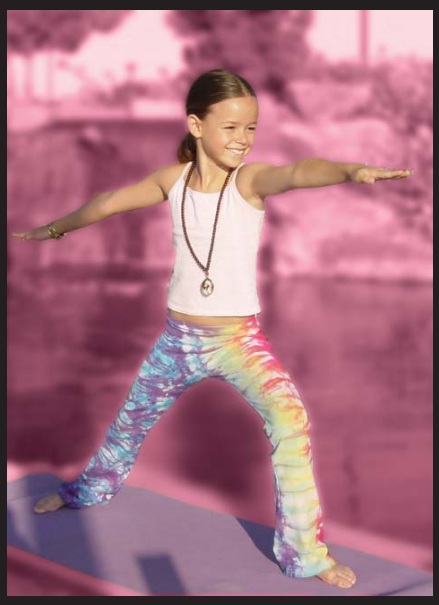


NITHYA YOGA POUR LES ENFANTS

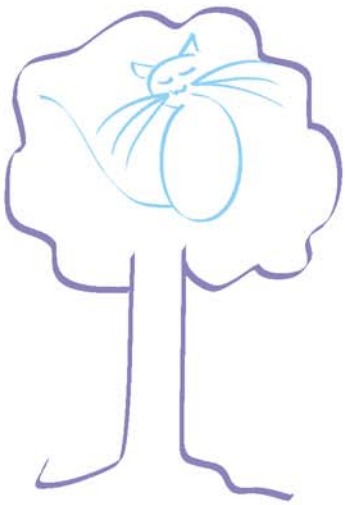
La Pratique Du Yoga de La Félicité Pour Les Enfants

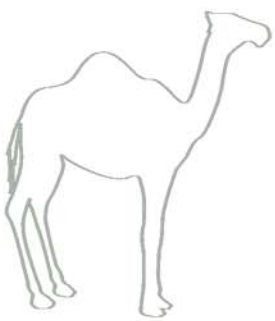
(Nithya Yoga For Kids in French)

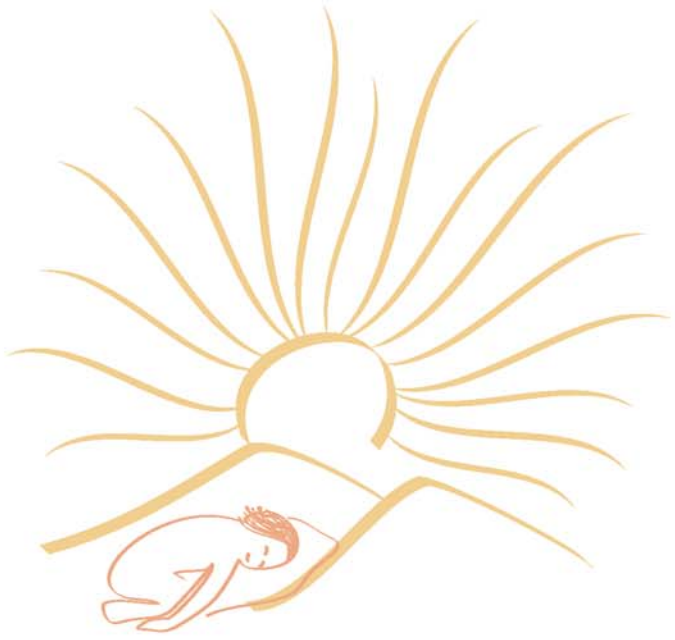
Basé sur les enseignements de **Nithyananda**

nithya yoga

CE LIVRE APPARTIENT À..







PUBLIE PAR NITHYANANDA VEDIC SCIENCES UNIVERSITY PRESS
Une division de Nithyananda Vedic Sciences University, USA

Copyright© 2008

Première édition: Octobre 2008

ISBN 13: ISBN 10:

Toutes postures, techniques de méditation présentées dans ce livre ne doivent être pratiquées qu'après avoir reçu des instructions personnelle données par un professeur agréé de Nithyananda Yoga Foundation (NYF) ou de Nithyananda Vedic Sciences University (NVSU). Il est déconseillé au lecteur qui n 'aurait pas encore participé à l'un des programmes proposés par LBF ou NVSU d 'essayer ces techniques. Dans le cas ou vous essaieriez ces techniques sans avoir initialement participé aux programmes de yoga et méditation de NYF ou NVSU, vous le ferez à vos propres risques, ni l'auteur, ni NYF et NVSU ne seront tenus responsable des conséquences de vos actes.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite par quelque procédé mécanique, photographique, ou électronique, que ce soit par enregistrement photographique ou pour un système de recherche documentaire, ni retransmise ou copier en vue d 'une utilisation publique ou privée sans la permission écrite de l'éditeur. En cas d'utilisation personnelle des informations contenues dans ce livre, ni l'auteur, ni l'éditeur ne saurait assumer la responsabilité de vos actions.

Tout profit résultant de la vente de cet ouvrage sera versé comme contribution aux activités humanitaire de la Fondation.

Imprimé en Inde par

NITHYA YOGA POUR LES ENFANTS

Basé sur les enseignements de Nithyananda

PUBLIÉ PAR NITHYANANDA VEDIC SCIENCES UNIVERSITY PRESS
Une division de Nithyananda Vedic Sciences University, USA

TABLE DES MATIÈRES

Le petit Rajashekaran 7

9 Pour les Mamans et les Papas

Ce qui compte, c'est l'intention 12

13 Attention!

La Salutation au Soleil dans la Félicité 14

Les Postures du Yoga de la Félicité

LE SAUT DU KANGOUROU 21

Apprendre à respirer avec le mouvement

Comment la réaliser

23 LA POSTURE DE L'AIGLE DANS LA FÉLICITÉ

L 'intention

La posture de l 'aigle est bonne pour nous car..

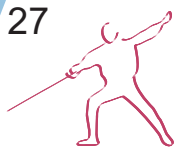
Comment la réaliser

LA POSTURE DU GUERRIER DANS LA FÉLICITÉ 27

L 'intention

La posture du guerrier est bonne pour nous car...

Comment la réaliser



30 LA POSTURE DES DANSEURS DANS LA FÉLICITÉ

L 'intention

La posture des danseurs est bonne pour nous car...

Comment la réaliser

LA POSTURE DE L'ARBRE DANS LA FÉLICITÉ 34

L 'intention

La posture de l 'arbre est bonne pour nous car...

Comment la réaliser

36 LA POSTURE DU CHAT DANS LA FÉLICITÉ

L 'intention

La posture du chat est bonne pour nous car...

Comment la réaliser

LA POSTURE DU TIGRE DANS LA FELICITE 38
L 'intention
La posture du tigre est bonne pour nous car...
Comment la réaliser

41
LA POSTURE DU MERVEILLEUX CHIEN QUI SE COUCHE
L 'intention
La posture du chien qui se couche est bonne pour nous car...
Comment la réaliser

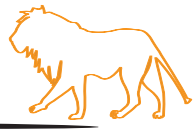
LA POSTURE DU COBRA DANS LA FÉLICITÉ 43
L 'intention
La posture du cobra est bonne pour nous car...
Comment la réaliser

45
LA POSTURE DU CHAMEAU DANS LA FÉLICITÉ
L 'intention
La posture du chameau est bonne pour nous car...
Comment la réaliser

LA POSTURE DU LAPIN DANS LA FÉLICITÉ 48
L 'intention
La posture du lapin est bonne pour nous car...
Comment la réaliser

51
LA POSTURE DE LA TORTUE DANS LA FÉLICITÉ
L 'intention
La posture de la tortue est bonne pour nous car...
Comment la réaliser

LA POSTURE DU LION DANS LA FÉLICITÉ 53
L 'intention
La posture du lion est bonne pour nous car...
Comment la réaliser



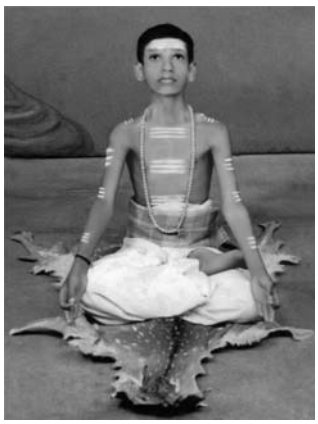
55
LA POSTURE DES ENFANTS DANS LA FÉLICITÉ
L 'intention
La posture des enfants est bonne pour nous car...
Comment la réaliser

LES ENFANTS ET LA MÉDITATION 57

59
4 MEDITATIONS POUR LES ENFANTS
La méditation du tourbillon
La méditation du rire
La méditation du charabia
La méditation de la danse

LE PETIT RAJASHEKARAN

Il était une fois, un petit village de l'Inde du Sud appelé Tiruvannamalai, où vivait un jeune garçon nommé Rajashekaran. Un jour, un vieux sage yogi, Raghupati Yogi, se rendit dans la maison de Rajashekaran. Le Yogi remarqua que l'enfant était très différent des autres enfants vivant dans ce village. Il était très vif et extrêmement curieux de tout savoir à son sujet. Alors que la plupart des autres enfants de cet âge était occupée à se bagarrer, en essayant de prouver qui était le meilleur, Rajashekaran, lui, s'enfuyait vers les collines proches, grimpait sur le rocher le plus haut, s'asseyait avec émerveillement devant la beauté de la nature. C'était comme si les arbres, les plantes, les fourmis, la lune et les étoiles étaient ses camarades de jeu.



Le petit Rajashekaran, âgé de 10 ans

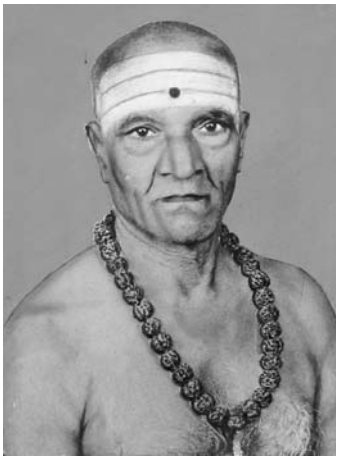
Le Yogi était ravi de rencontrer cet enfant. Bien qu'ayant lui-même beaucoup d'enfants, il était désappointé par le fait qu'aucun d'entre eux ne montrait d'intérêt pour apprendre de lui le yoga. Il savait que le yoga était très amusant et que tout enfant aimerait tordre son corps dans tous les sens comme un bretzel fou. Aussi, lorsqu'il vit l'enthousiasme de l'enfant pour le yoga, le yogi Raghupati se réjouit d'avoir enfin un élève qui pourrait se consacrer à l'apprentissage de l'art et de la science du yoga.

Tous les jours, dès l'instant où le soleil se montrait au- dessus de la colline d'Arunachala, le yogi se présentait à la porte de Rajashekaran. Il était si impatient d'enseigner au petit garçon tout ce qu'il savait des merveilles du yoga. Alors que le reste des enfants était encore endormi dans les lits, le jeune Rajashekaran et le yogi étaient en train de descendre vers le temple pour commencer une nouvelle journée. La plupart du temps le jeune Rajashekaran prenait plaisir à son cours de yoga, quand le yogi le faisait se plier vers l'avant et l'arrière, s'étirer d'une manière puis d'une autre. C'était vraiment divertissant !

Mais il y avait des moments où le jeune garçon détestait être tiré de son lit. Il n'aimait particulièrement pas les jours où le yogi Raghupati le faisait grimper aux colonnes du temple en utilisant une seule main ! Le jeune

vingt et une colonnes à la suite ! Même les souris et les écureuils affairés du temple s'arrêtaient, incrédules. En fin de compte, il était plus rapide à grimper les colonnes que les souris et les écureuils réunis.

Le yogi Raghupati était un vieil homme sage et compatissant. Il comprenait ce qu'endurait le garçonnet. Aussi, pour maintenir l'intérêt du jeune Rajashekaran il l'emmenait prendre le petit déjeuner dans un hôtel proche, apprécié de l'enfant. Surtout les jours où il avait grimpé aux colonnes avec une main, le yogi Raghupati récompensait l'enfant de sucettes et de bonbons.



Raghupati Yogi

Le yogi Raghupati pouvait réaliser des choses incroyables et puissantes qui émerveillaient le jeune Rajashekaran. Il pouvait inspirer d'une façon très profonde, garder son inspiration et s'élever au-dessus du sol. Imaginez comment cela pouvait être extraordinaire ! On appelle cela la lévitation. Rajashekaran eut ainsi l'occasion de le voir léviter au moins vingt fois. Les enfants du coin s'amusaient beaucoup lorsque le yogi Raghupati leur permettait de ramper sous lui alors qu'il flottait dans l'air. Grâce à sa maîtrise du yoga, le yogi démontrait une force physique extraordinaire. Il avait l'habitude d'enrouler une tige de fer autour de sa poitrine. Il expirait complètement, puis inspirait profondément et la tige de fer se brisait en morceaux !

Le jeune garçon est connu maintenant sous le nom de Paramahamsa Nithyananda. Aujourd'hui Paramahamsa se souvient du yogi Raghupati avec un immense amour et une affection profonde, empli de reconnaissance pour tout le temps et les années qu'il a passés avec lui, encore jeune garçon, le préparant et renforçant son corps par la pratique régulière du yoga.

Paramahamsa a étudié le grand art du yoga entre trois et treize ans. Le yogi avait compris qu'en enseignant à Paramahamsa le yoga à un âge si précoce, cela le rendrait vraiment fort quand il grandirait. Paramahamsa veut que tous les enfants grandissent aussi en ayant un corps robuste, sain, un bel équilibre, une belle grâce, une grande concentration, un mental clair et une mémoire telle, qu'ils puissent avoir le maximum de chance, prendre plaisir et exceller dans toutes choses qu'ils auront choisies d'entreprendre.

Colline d'Arunachala

POUR LES MAMANS ET LES PAPAS

« Tout ce que nous appelons 'élever nos enfants ' ne fait que les rabaisser. »

-Paramahamsa

Paramahamsa dit :
« Les enfants naissent dans ce monde dans une haute et pure conscience et un état méditatif. Les enfants arrivent dans un état de yogi. »

Alors, qu'arrive-t-il à cet état et pourquoi n'y restons-nous pas ?

La réponse est que cet état est étouffé par la famille et la société, alors que nous grandissons.

Si vous observez les enfants, ils sont si vifs et bouillonnants. Les gens demandent souvent à Paramahamsa, « Comment élever nos enfants ? » Paramahamsa leur recommande de se relaxer simplement. Tout le conditionnement parental n'est rien d'autre que la suppression de la spontanéité, expression naturelle des enfants. Paramahamsa dit, « Ils vont grandir automatiquement. Ils vont grandir en beauté, si nous leur permettons d'être naturels. » Il croit que tout ce que les parents ont à faire, c'est de pourvoir à leur bien-être physique ; leur intelligence naturelle va s'épanouir et les guider dans la vie. En réalité, nous ne pouvons définir cette fonction « d'élévation ». La soi-disant méthode utilisée par les parents pour élever les enfants, n'est rien d'autre qu'un conditionnement et une répression sociale. Tout cela conduit à les détourner de leur conscience de félicité et de leur profonde et reposante extase.

A la naissance, nos corps sont totalement conçus pour pratiquer les postures de yoga. Consciemment ou inconsciemment, les enfants pratiquent tout le temps et naturellement des postures de yoga. Si vous observez des enfants dans leur expression naturelle, vous verrez qu'ils peuvent faire des asanas (postures) complexes avec une parfaite aisance. La plupart d'entre nous a vu des enfants s'asseoir entre leurs talons, le derrière posé sur le sol (Vajrasana modifié) pendant un long moment, pour regarder la télévision ou pour jouer à même le sol avec leurs jouets. r sur la tête (Sirsasana) et exécuter sans effort la posture de la charrue (Halasana). Cette liste peut être prolongée encore et encore.

De nombreux parents pensent que leurs « Fais ceci ! Ne fais pas ça ! » font partie du processus permettant à leurs enfants d'être prospères et civilisés. Ceci ne peut être plus éloigné de la vérité. Ce conditionnement et cette perpétuelle interférence des parents empêchent les enfants de bouger leur corps naturellement avec aisance et grâce. C'est ce qui explique que dès la trentaine, la rigidité mentale se manifeste par une raideur du corps. Des postures apparemment impossibles, qui étaient réalisées avec naturel lorsqu'ils étaient jeunes, deviennent presque inimaginables.

Les asanas de yoga (postures) sont destinées à tous et notre corps est conçu pour les pratiquer ! Le problème c'est que le corps n'est jamais encouragé à pratiquer. Donc, au cours des années, le corps oublie son aptitude à une diversité de mouvements. Essentiellement, chaque fois qu'une personne âgée vient à une classe de yoga, par définition, elle vient simplement permettre à son corps de se souvenir de ses capacités innées !

Il est important, pour beaucoup de raisons, que les enfants soient encouragés à pratiquer les postures de yoga.

<u>Sur le plan physique, il peut améliorer les qualités suivantes</u> :

- - la flexibilité
- - la force
- - l'équilibre
- - la coordination
- - la conscience
- - l'agilité
- - les cycles du sommeil
- - le maintien d'un poids sain

<u>Sur le plan mental il peut</u> :

- - améliorer le niveau de concentration
- - inspirer la créativité qui va à son tour
  -solliciter l'intelligence innée
- - diminuer le stress
- - améliorer la confiance en soi
- - amener la sérénité
- - améliorer la clarté de l'esprit

Sur le plan émotionnel, il peut :

- rendre les enfants émotionnellement indépendants
- bâtir l'estime de soi
- permettre de faire l'expérience de la félicité.

Sur le plan spirituel :

- Pratiquer les postures de yoga est une méditation. Si les enfants méditent, ils peuvent continuer à fonctionner dans leur plus haut niveau de conscience et d'intuition.
- Le yoga est énergie. Les enfants qui pratiquent les postures de yoga débordent d'énergie. Ils sont énergie, ils expriment l'énergie : les êtres vivants et les opportunités sont attirés par l'énergie.

Les enfants, de par leur vraie nature, sont pure intelligence. Plus nous leur permettons d'être créatifs, mieux leur intelligence peut s'exprimer.

Nithya Yoga est conçu de telle manière qu'il donne aux enfants l'opportunité d'exprimer librement leur nature propre. Il est conçu pour favoriser et éduquer leur innocence précieuse et leur liberté. Il les aide de façon ludique à se comprendre et à comprendre le monde autour d'eux. Avec les conseils affectueux et les soins de leurs professeurs, les enfants sont simplement encouragés à être eux- mêmes.

Dans le Nithya Yoga pour enfants, ils apprendront Ananda Surya Namaskar (la salutation au soleil dans la félicité). Les enfants apprendront également d'autres postures qui leur permettront d'exprimer et de s'imprégner des qualités de la nature et de l'Existence elle-même. Il y a plus de 5000 ans que les postures de yoga ont été créées par les chercheurs Védiques et les yogis de l'Inde. Ces chercheurs vivaient en symbiose avec la nature et leur inspiration, à l'origine, venait des animaux et de la nature. Les enfants seront encouragés à imiter certains mouvements et sons de la nature en exécutant certaines postures. Cela leur permettra d'utiliser leur créativité, mais plus important encore, d'absorber les qualités des merveilles de la nature. Par exemple, la sagesse du vieil arbre sacré (Vrksasana), le pouvoir d'un lion (Simhasana), l'agilité et l'équilibre d'un chat (Marjari-asana), la grâce d'un aigle qui s'élève (Garudasana).

CE QUI COMPTE, C'EST L'INTENTION

« Je ne suis pas ici pour ajouter des mouvements à votre vie, je suis ici pour ajouter de la vie à vos mouvements.»

- Paramahamsa

Avec Nithya Yoga, les enfants apprendront que tout mouvement de la vie quotidienne peut être du yoga ! Le yoga ne se limite pas aux postures amusantes que nous exécutons en classe.

Quand le yogi Raghupati enseignait à Paramahamsa les postures de yoga au temple, il lui apprenait aussi à grimper aux colonnes et à courir. Il pouvait dire à Rajashekaran, « Reste en paix. Maintenant, fais le tour du temple en courant ! » Le jeune Rajashekaran ne pouvait pas comprendre pourquoi le yogi lui demandait de courir, alors qu'il venait juste de lui dire de rester tranquille. Mais Rajashekaran apprit bien vite que n'importe quel mouvement qu'il faisait avec une idée puissante ou une intention, pouvait devenir une mémoire profonde dans son système corps/esprit.

La plupart des enfants sont très actifs et pleins d'énergie. Tous les mouvements qu'ils font en vingt quatre heures peuvent leur être utiles et les guérir. Nithya Yoga peut les conduire très haut dans cette conscience.

Aux Nithya Yoga, les postures pratiquées par les enfants le sont toutes avec une idée ou une intention. Les enfants font souvent preuve d'imagination lors de la réalisation des postures; et plus ils sont créatifs, plus leur intelligence innée se libère et s'exprime.

Au yoga pour adultes, l'on s'applique à exécuter correctement la posture et à en augmenter la profondeur pour un maximum de bienfaits ; or, le yoga des enfants est complètement différent. Les enfants ne vont pas s'inquiéter de leurs postures ou de la profondeur avec laquelle il l'exprime... Et en réalité, c'est cela la bonne attitude. Les adultes sont plus enclins à approcher le yoga avec une attitude sérieuse et un esprit de compétition. Plus vous êtes sérieux dans l'approche de la pratique du yoga et plus vous retardez la totalité du processus. Les enfants seront encouragés à réaliser leur posture du mieux qu'ils le peuvent et on leur rappellera de pratiquer avec naturel et dans la joie.

ATTENTION !

...Ce qu'il ne faut pas faire

- Ne laissez pas les enfants manger au moins deux à trois heures avant de commencer la pratique d'une posture de yoga. Non seulement c'est inconfortable et peut les faire se sentir nauséeux, mais cela peut endommager le système digestif.

- Ne les habillez pas de vêtements trop serrés. Pour pratiquer des postures de yoga on doit porter des vêtements amples et confortables, permettant une grande liberté de mouvement. On encourage les enfants à apporter des vêtements de rechange confortables pour la session de yoga.

...Ce qu'il faut faire

- Si un enfant veut pratiquer du yoga alors qu'il a un handicap, une maladie chronique sévère ou grave, consultez votre médecin et le professeur de yoga. L'évaluation d'un professionnel est à même d'identifier n'importe quel danger ou difficulté qui pourrait survenir.

- Encouragez les enfants à utiliser un tapis pour pratiquer les asana de yoga.

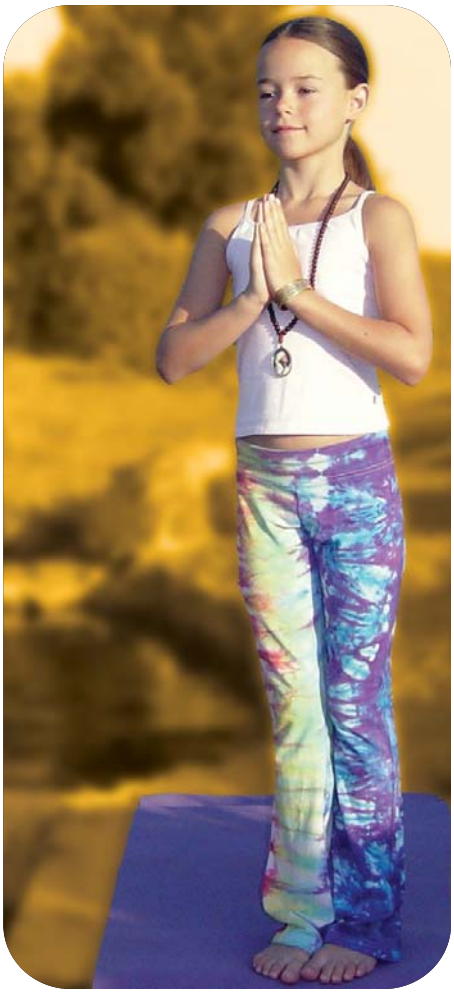
- Encouragez les enfants à s'amuser dans leur pratique. Cependant, en même temps, on doit faire attention et s'assurer que les enfants ne pratiquent pas des postures qui pourraient leur faire du tort, les blesser, ou blesser les autres.

LA SALUTATION AU SOLEIL DANS LA FELICITE

(Ananda Surya Namaskar)

... L'intention:

Paramahamsa dit qu 'Ananda Surya Namaskar (la merveilleuse salutation au soleil), est le Roi de toutes les asanas. C'est une série de douze asanas, conçue de façon exquise, qui nous emmène dans le courant dynamique d'une vinyasa.

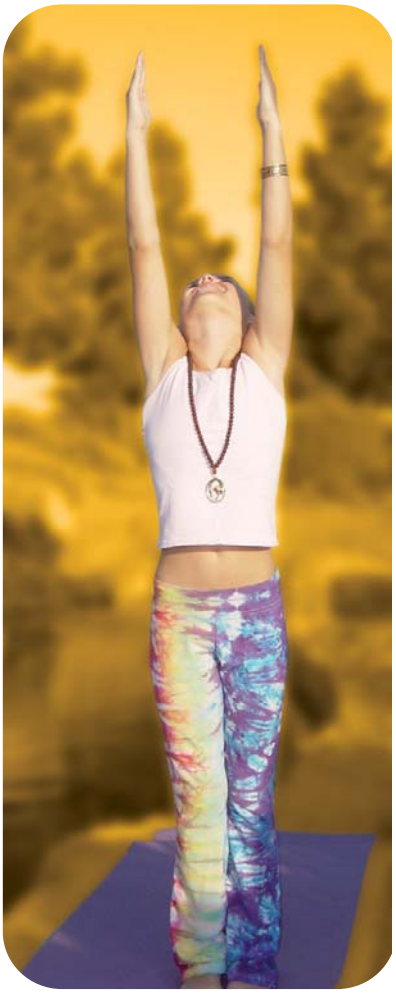


Pour les enfants, pratiquer Surya Namaskar est magnifique, parce que lorsqu'ils pratiquent cette séquence consciemment ou inconsciemment, ils absorbent les attributs du soleil. Le soleil est ardent, rayonnant, lumineux, chaud, il donne et entretient la vie.

Il y a douze positions dans Ananda Surya Namaskar:

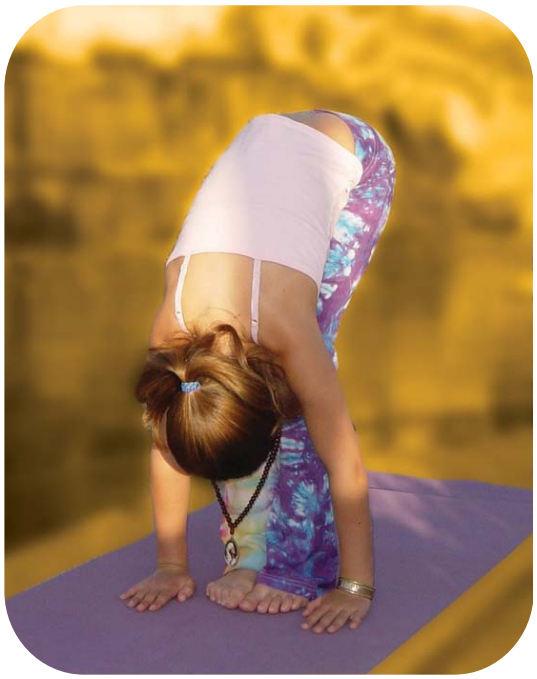
...Comment la pratiquer ?

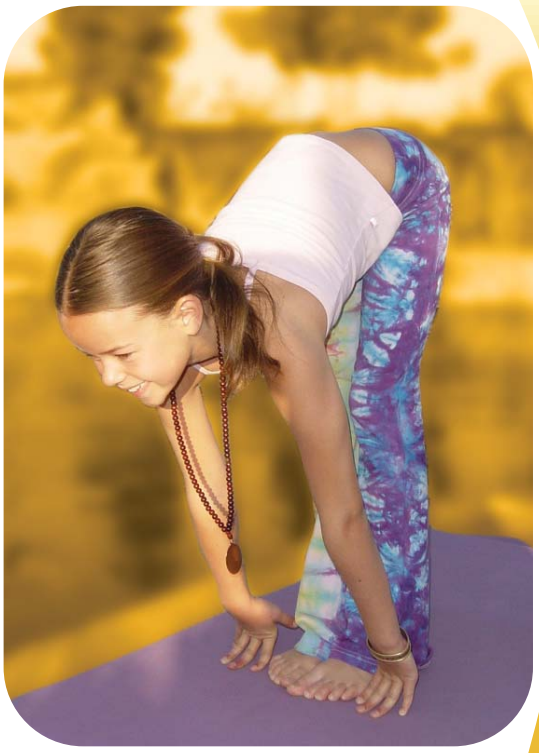
Tenez-vous debout les pieds joints et les mains en position de prière devant votre cœur.



Prenez une inspiration agréable et profonde en élevant les bras au-dessus de la tête. Essayez de saisir le soleil.

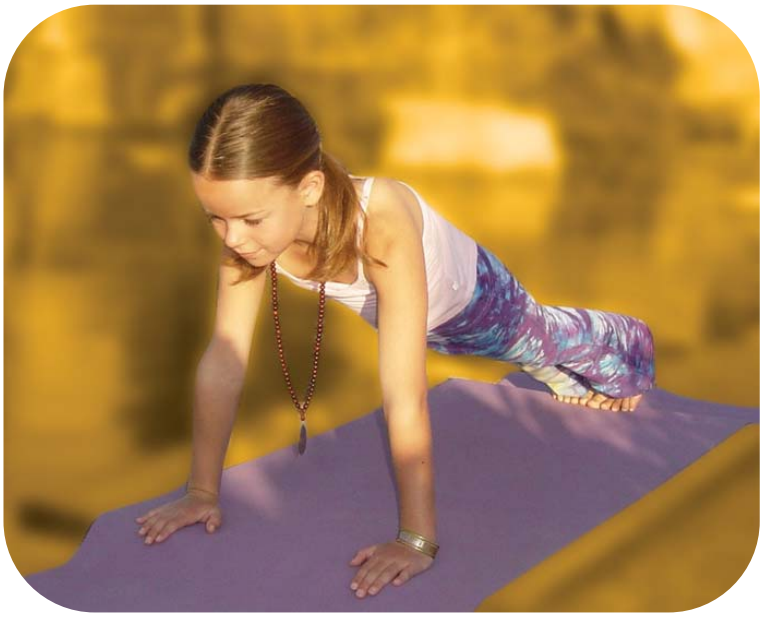
En expirant la totalité de votre air, courbez-vous vers l'avant et ramenez les mains posées au sol de part et d'autre de vos pieds. Vous pouvez plier les genoux, si vous ne pouvez pas atteindre le sol.



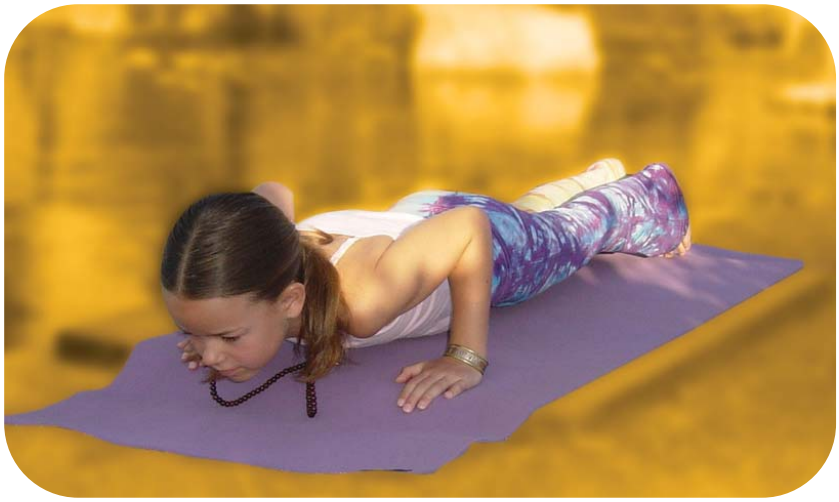


En expirant, relevez le menton et regardez encore vers le ciel. Dans cette posture, vous pouvez hurler du plus fort que vous le pouvez « SOYEZ DANS LA FELICITE !»

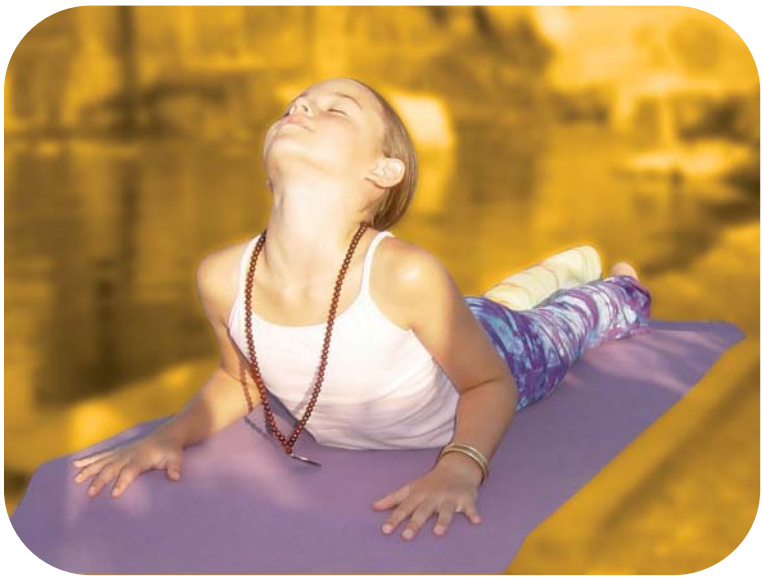
Faites un saut arrière dans la position de la planche.



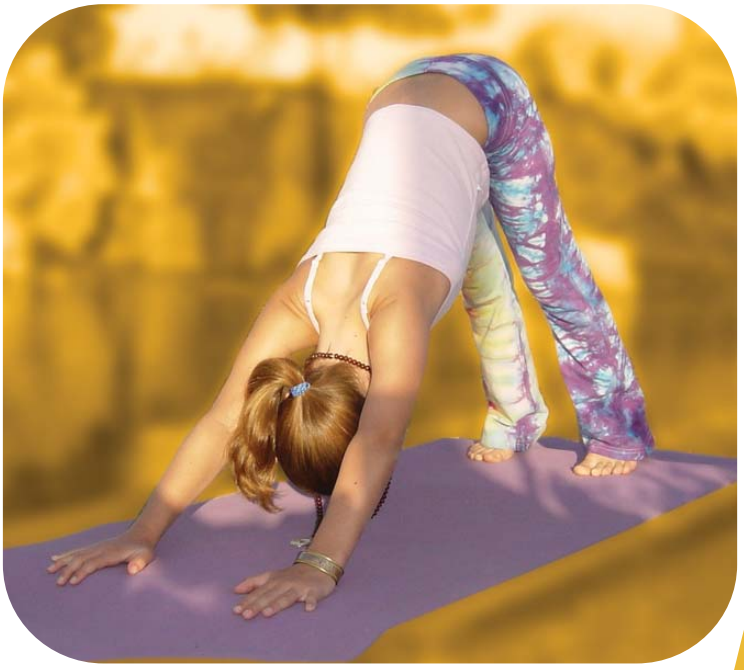
En expirant, ramenez votre corps au sol en chatarunga (posture basse pour se relever). Si c'est trop difficile de maintenir la posture basse pour se relever, vous pouvez abaisser tout le corps vers le sol.

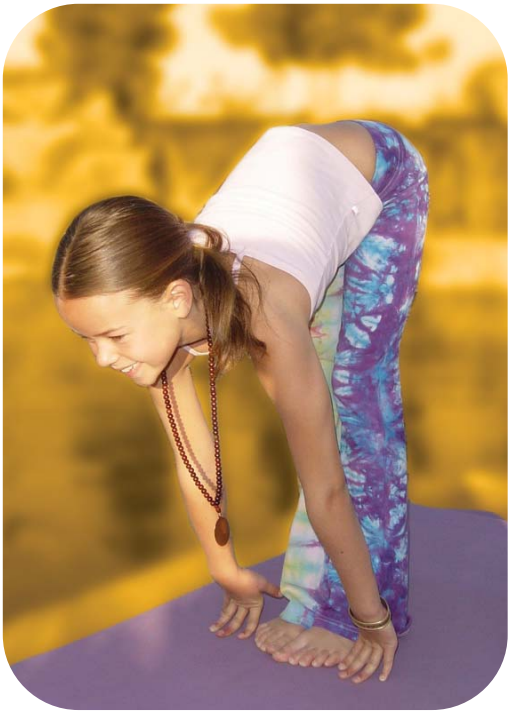


En inspirant, imitez un fier cobra doté d'une solide colonne vertébrale. En relevant la poitrine et la tête, regardez encore vers le ciel.

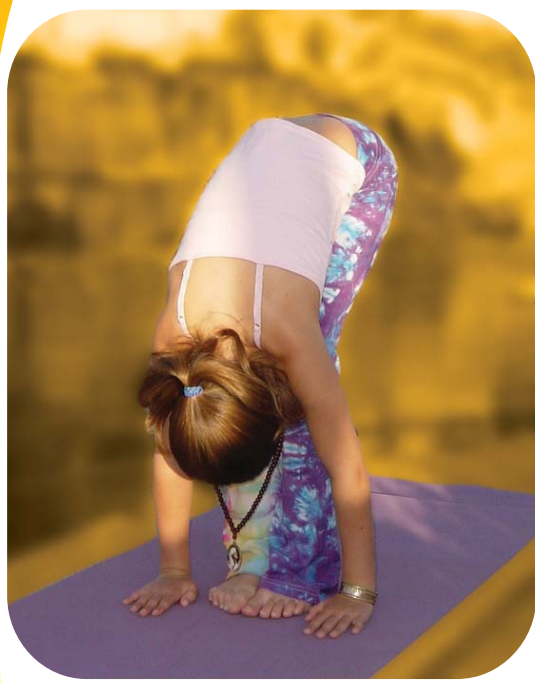


A l'expiration suivante, levez les hanches en l'air, amenez vos talons au sol dans la posture du chien face, vers le bas.

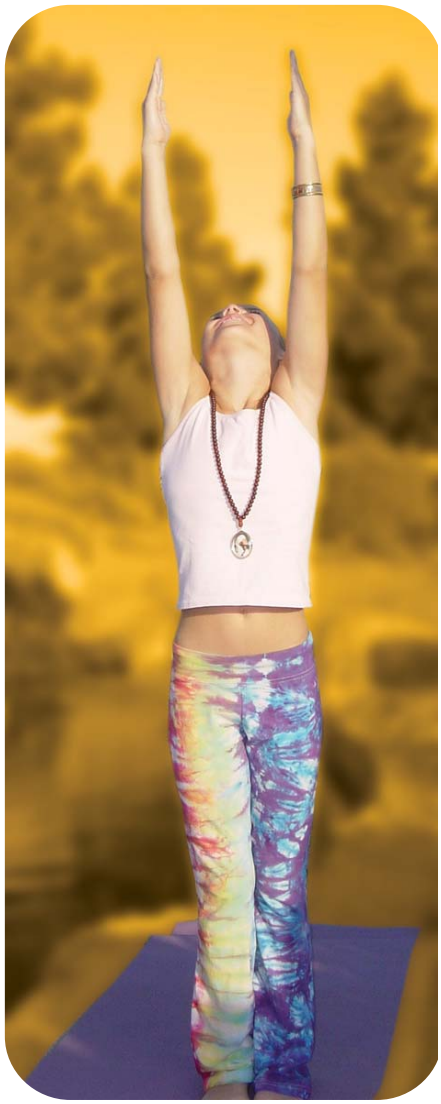




Dans la posture du chien, regardez vos mains vers l'avant et alors sautez comme une grenouille. Essayez de placer vos pieds près de vos mains.

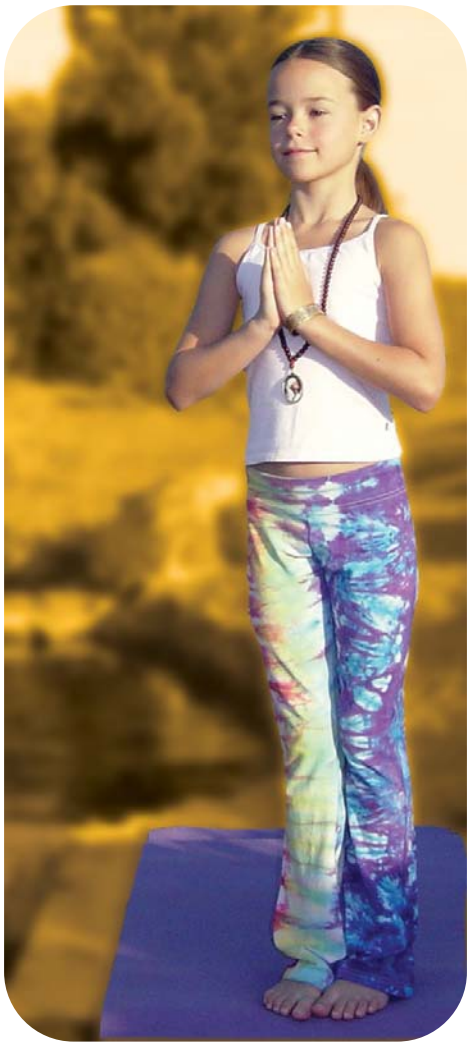


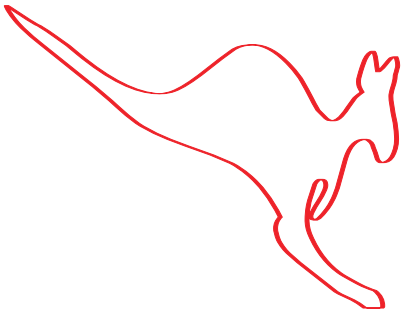
A votre expiration suivante, amenez votre front aux genoux. Pensez à serrer les genoux si c'est plus facile.



Prenez une inspiration agréable et profonde, balayez l'espace de vos bras jusqu'à votre tête et tendez vos mains encore vers le soleil.

Expirez par le nez tout l'air et ramenez vos mains en position de prière au niveau du cœur.





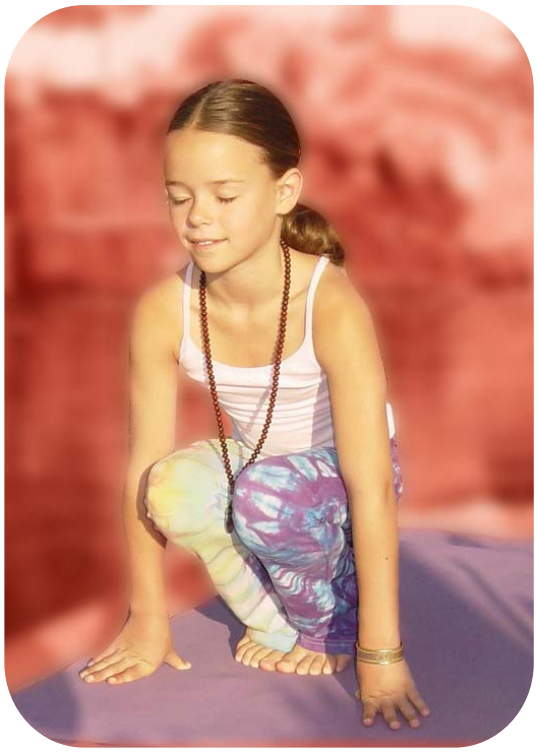
LE SAUT DU KANGOUROU

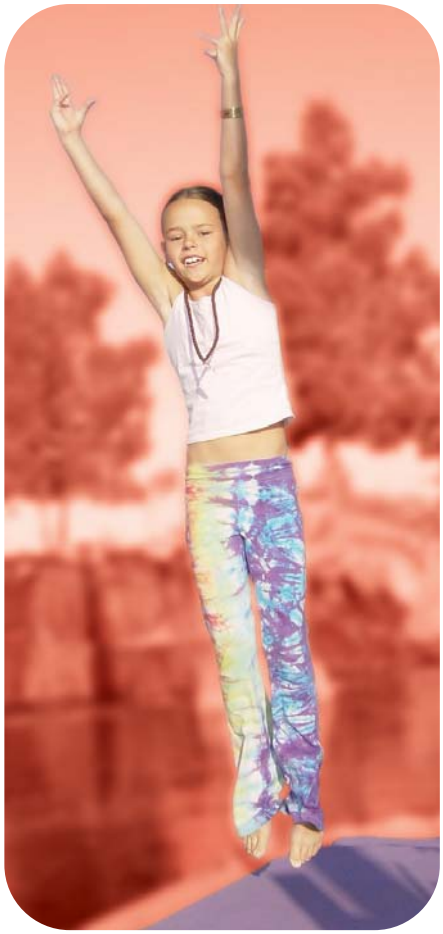
... Apprendre à respirer dans le mouvement

Il est important de respirer en pratiquant les postures de yoga. Cela nous aide à bouger dans la posture et à y rester confortablement. Si nous ne respirons pas dans la posture, cette dernière deviendra plus difficile. Nous allons pratiquer des sauts de kangourou pour nous aider à comprendre que chaque mouvement doit être fait avec une respiration. Apprendre à respirer dans le mouvement va rendre notre pratique de yoga plus agréable et nous nous sentirons après plein d'énergie.

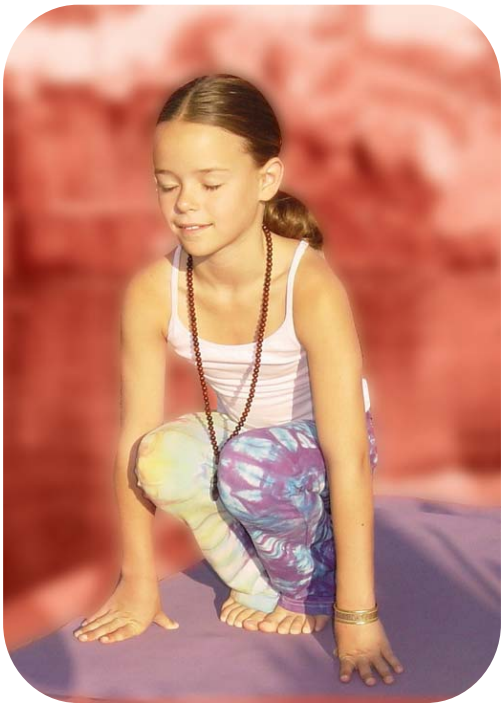
...Comment le réaliser ?

Commencez par vous accroupir d'une façon agréable et lente.





Maintenant inspirez (prenez une grande inspiration) et sautez en l'air en essayant d'attraper le ciel.



En expirant, revenez au sol dans votre posture accroupie.

Répétez cela huit fois ; vous pouvez sauter dans toute la salle si vous voulez. Vous n'avez pas à rester au même endroit !

LA POSTURE DE L'AIGLE DANS LA FELICITE

(Ananda Garudasana)

... L'intention :

L'aigle s'élève haut dans le ciel ; il glisse sans effort. L'aigle a des yeux perçants et intelligents. Cette posture demande beaucoup d'équilibre. Dans cette posture, tachez de garder vos yeux charmants et immobiles et concentrez-vous sur un point devant vous.

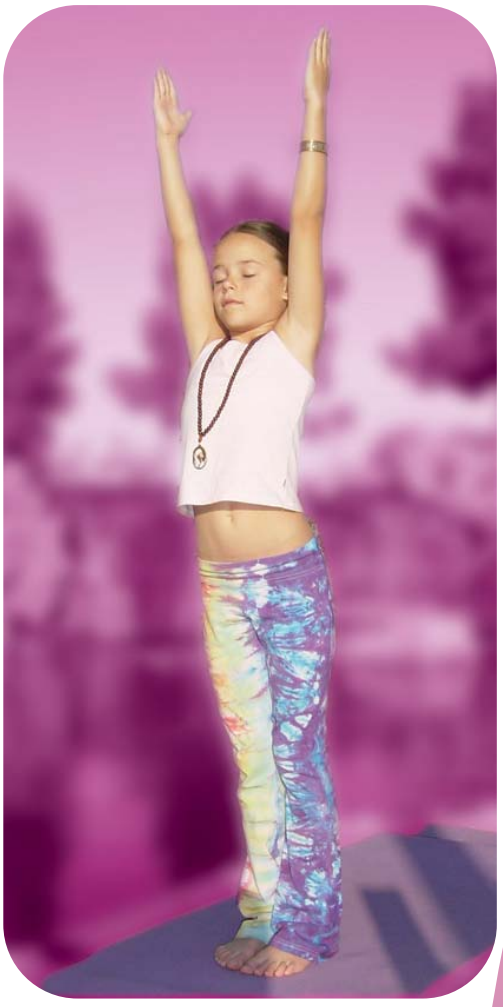
... Pourquoi la posture de l'aigle est-elle bonne pour nous ?

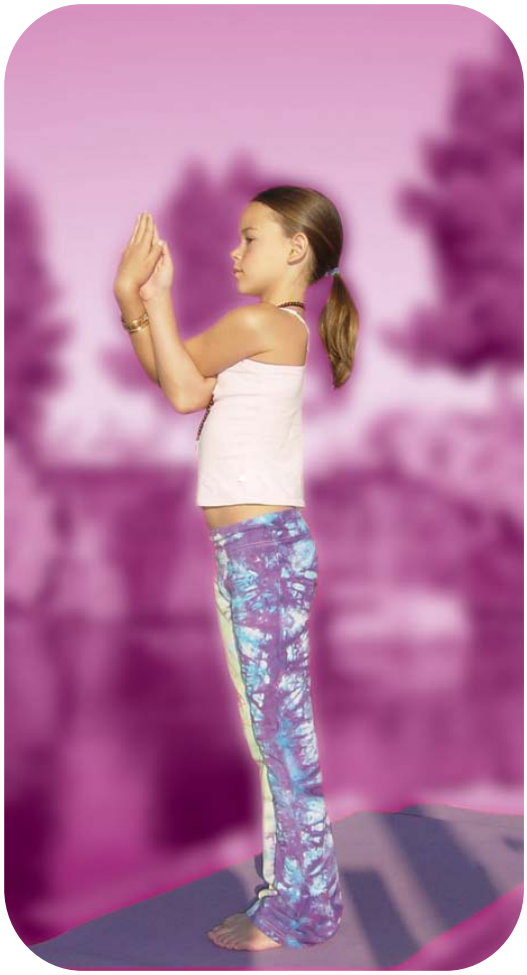
- Elle améliore la concentration.
- Elle améliore l'équilibre et la coordination.
- Elle dégage toutes les articulations, les chevilles, les genoux, les hanches, la ceinture scapulaire, les deltoïdes, les épaules et les poignets.
- Elle étire les mollets et les cuisses.

... Comment la réaliser ?

Soyez debout, les pieds joints et les mains en position de prière.

En inspirant levez les bras au-dessus de la tête.

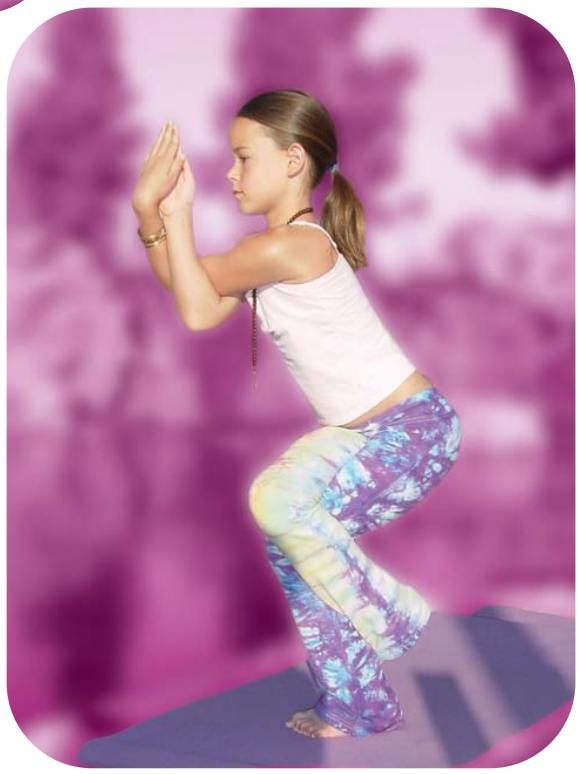




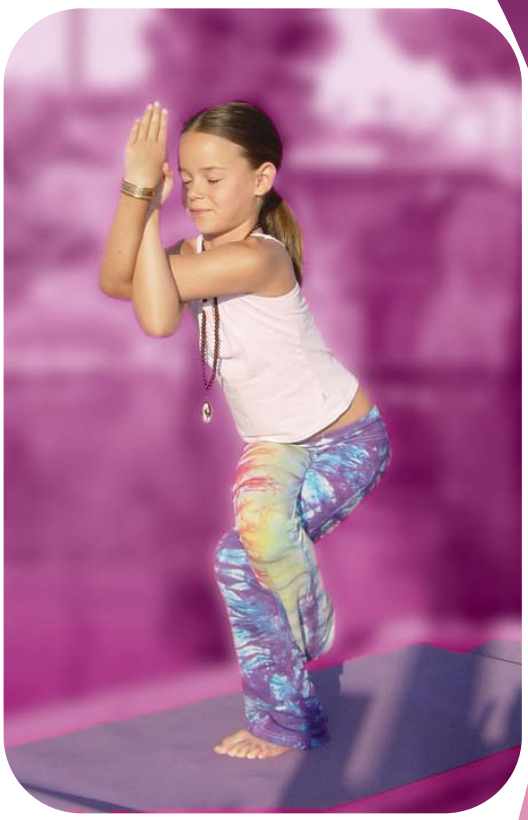
En expirant, enroulez le bras droit autour du gauche. Enroulez les bras comme s'ils étaient des cordes et faites de votre mieux pour mettre vos paumes dans la position de prière. Les mains auront l'apparence du bec de l'aigle.

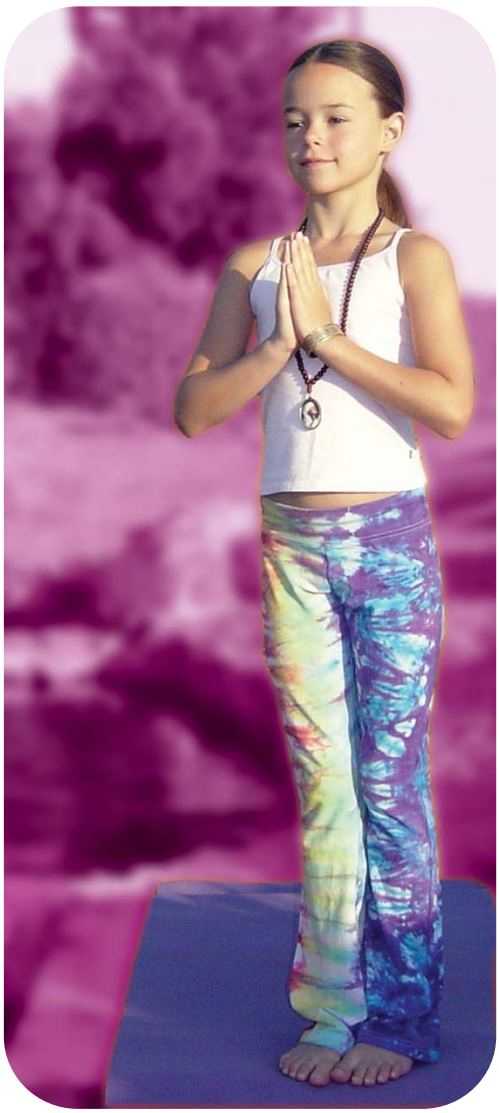
Pliez les genoux et en baissant les hanches agréablement et lentement comme si vous étiez assis sur une chaise.

Maintenant enroulez la jambe droite autour de la gauche. Entortillez vos jambes comme si elles étaient des cordes et tâchez d'accrocher votre petit orteil au muscle du mollet gauche.



Maintenant avec les jambes et les bras enroulés, essayez de vous asseoir tout en tâchant de pousser les coudes à l'avant du ventre. Si vous trouvez difficile d'être stable, tachez de conserver un regard agréable et fixe. Pour une plus grande stimulation, vous pouvez essayer de fermer les yeux et apprécier la qualité de votre équilibre.





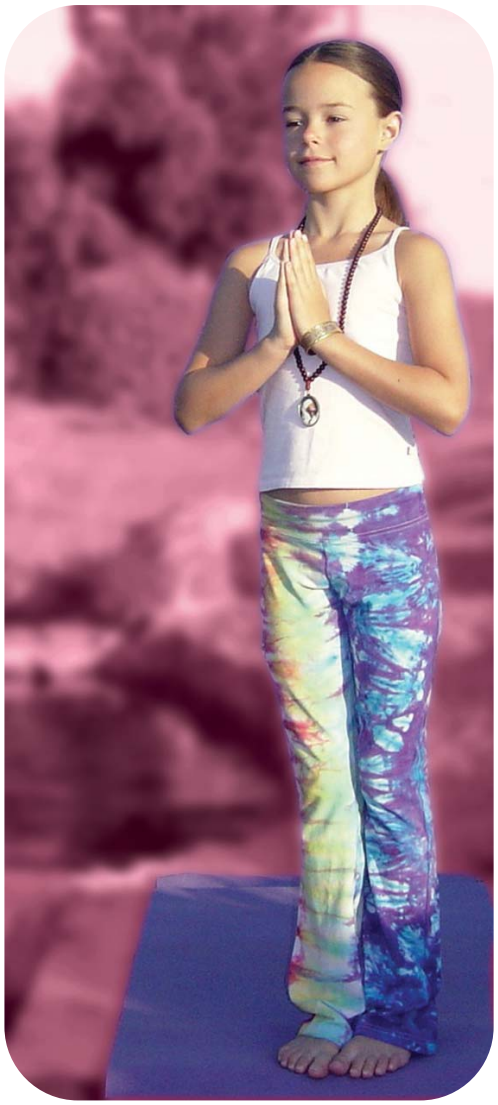
Après quelques respirations profondes, déroulez vos jambes et vos bras et recommencez de l'autre côté.

LA POSTURE DU GUERRIER DANS LA FELICITE

(AnandaVirabhadrasana II)

... L'intention :

La posture du guerrier est une posture puissante qui nous rend solide, pleins d'assurance et déterminés. Les guerriers sont courageux et sans peur et peuvent faire face à n'importe quelle situation survenant sur leur chemin. Quand nous pratiquons cette posture, nous nous sentons solides et courageux.

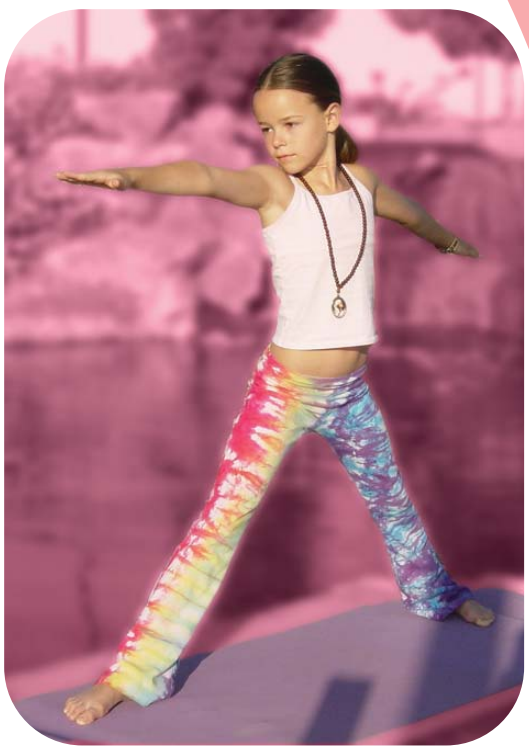


... Pourquoi la posture du guerrier est-elle bonne pour nous ?

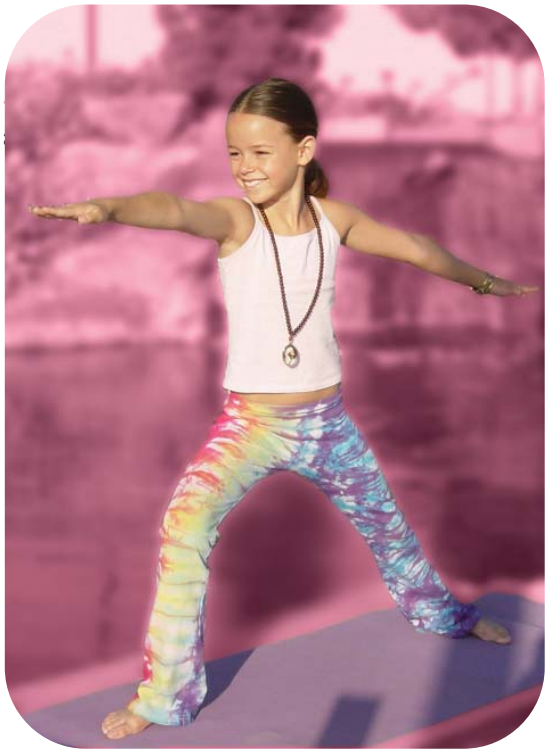
- - Elle renforce les muscles du dos.
- Elle renforce les épaules et les bras.
- Elle donne une bonne élasticité aux cuisses, mollets et chevilles.

...Comment la réaliser ?

Commencez par vous tenir debout avec les pieds joints et les mains dans la position de prière. (tadasana).

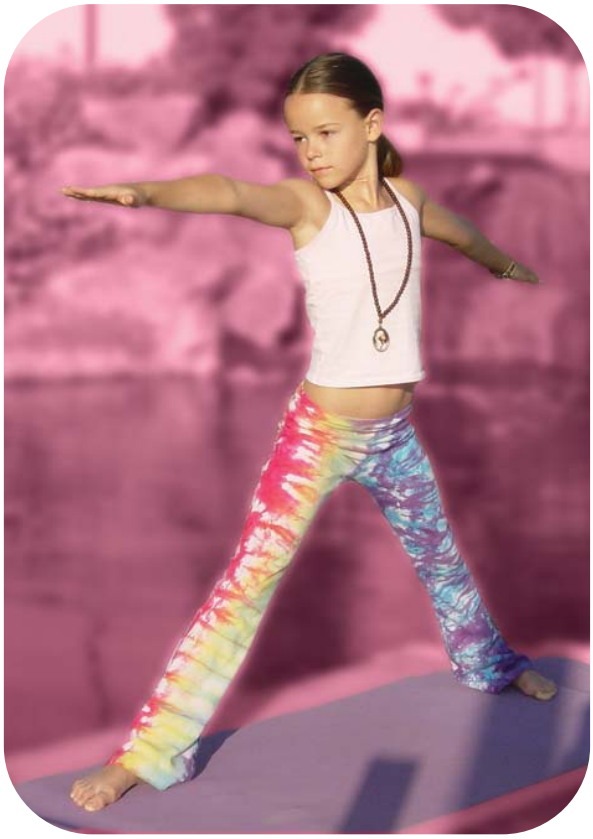


Sautez et écartez largement et aisément les pieds.
Tournez le pied droit afin qu'il soit parallèle à votre tapis. Tournez de quelques degrés les orteils du pied gauche. Inspirez en élevant les bras parallèlement au sol. Les bras doivent être à hauteur d'épaules.



Expirez en pliant le genou droit. Le genou doit être au-dessus de la cheville. Gardez la poitrine fière et bombée. Sentez-vous solide, sans peur, comme un guerrier. Regardez en ligne droite au-delà du bout des doigts de la main droite.
Prenez de profondes respirations.

Inspirez en redressant la jambe droite, puis répétez le mouvement du côté gauche.

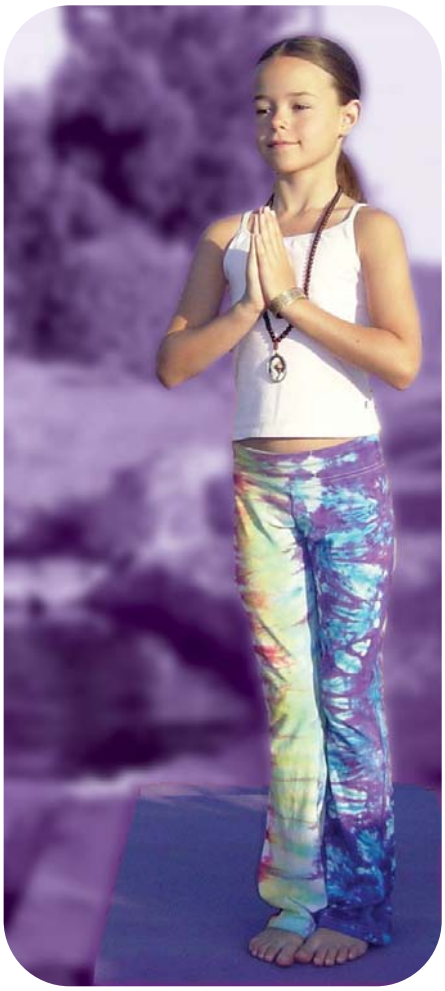


La Posture des danseurs dans la félicité

(Ananda Natarajasana)

... Intention:

Visualisez-vous comme un magnifique danseur. Krishna est un de ces magnifiques danseurs; de même que Nithyananda ! Ils sont gracieux et espiègles. Quand vous êtes dans cette posture soyez aussi gracieux que vous le pouvez. Mais en même temps, amusez-vous. C'est une posture d'équilibre, et si nous tombons, nous pouvons rire de nous-mêmes.

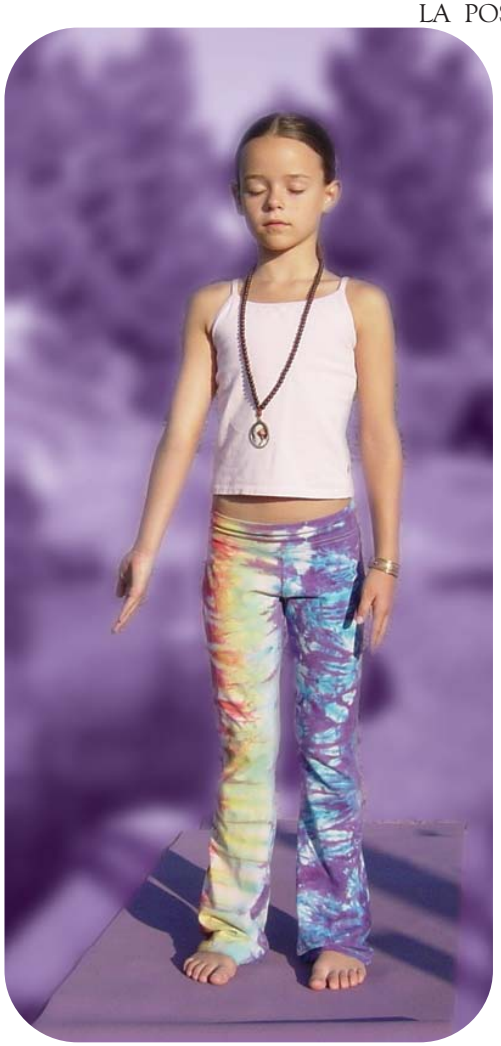


... Pourquoi la posture des danseurs est-elle bonne pour nous ?

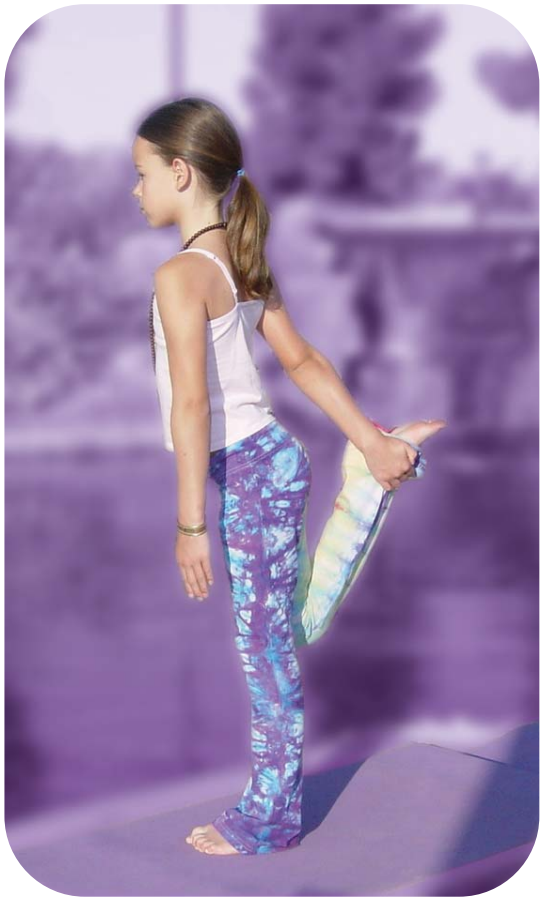
- Elle améliore l'équilibre et la concentration.
- Elle étire les épaules et la poitrine.
- Elle fortifie les jambes et les chevilles.
- Elle construit la volonté et la détermination.

... Comment la réaliser ?

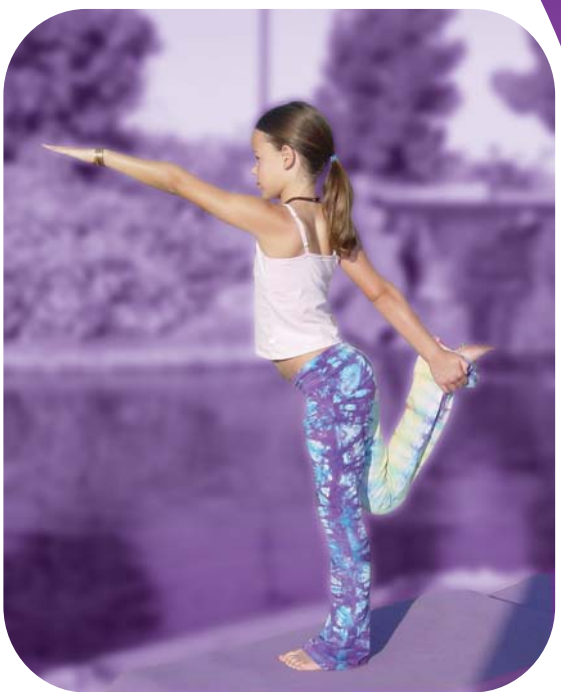
Tenez- vous en tadasana.



Eloignez la main droite du corps.
La paume tournée vers le ciel.



Laissez tomber cette main et attrapez votre cheville



Inspirez, redressez votre bras gauche comme si vous vouliez atteindre le ciel. Expirez, et commencez à pousser votre pied droit vers le fond de la salle, tout en soulevant votre cheville.

Commencez à étirer le bout des doigts de la main gauche vers l'avant et descendez votre poitrine. Prenez quelques grandes respirations.

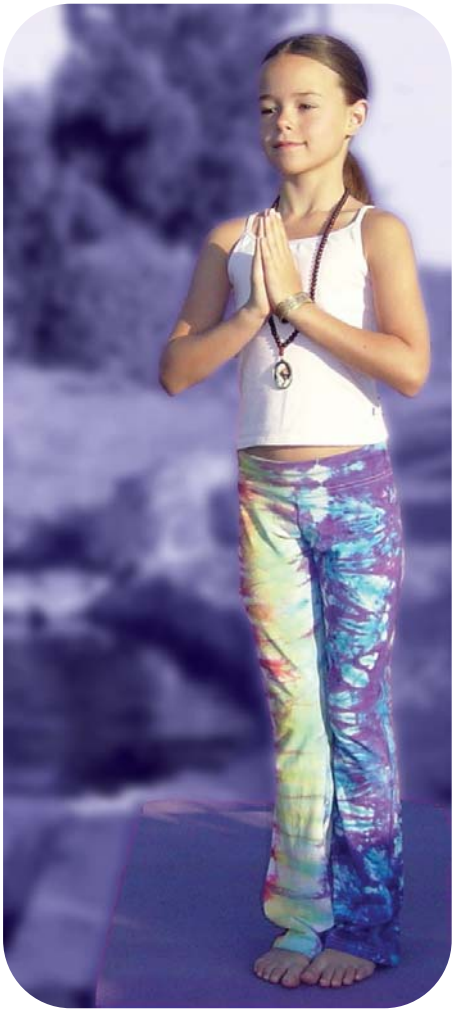
Lentement redressez-vous, libérez votre pied et laissez votre bras gauche redescendre. Répétez la posture de l'autre côté.

LA POSTURE DE L'ARBRE DANS LA FELICITE

(Ananda Vrkasana)

... L'intention :

Quand nous grandissons, nous gagnons en centimètres. De la même façon, un arbre prend des centimètres au fil des années. Dans cette posture, imaginez que votre corps grandit de plus en plus. En même temps, laissez transparaître le calme et la sagesse d'un vieil arbre sacré. Tout comme le Banyan qui se trouve à Bidadi, en Inde dans l'ashram de Paramahamsa Nithyananda.

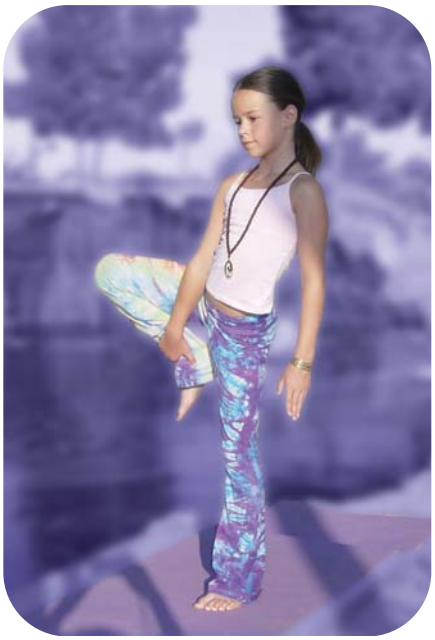


... Pourquoi la posture de l 'arbre est-elle bonne pour nous ?

- Elle améliore l'équilibre physique et mental.
- Elle permet d'étirer le buste et les épaules.
- Elle permet d'étirer la région de l'aine et l'intérieur des cuisses.
- Elle renforce et étire la colonne vertébrale.
- Elle renforce les chevilles, les mollets et les cuisses.

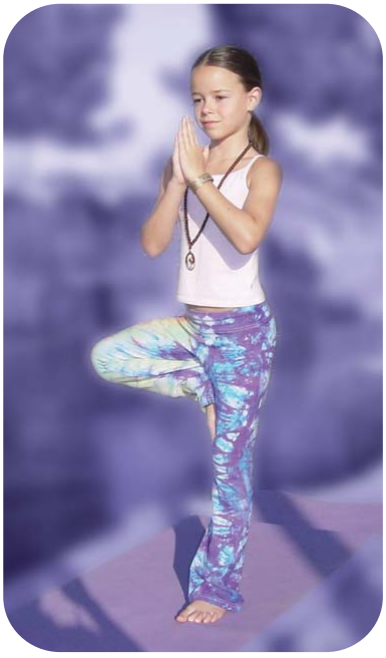
... Comment la réaliser ?

Mettez-vous en position tadasana, puis faites porter tout le poids du corps sur le pied gauche.

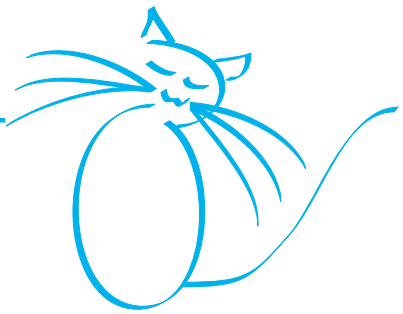


Saisissez la cheville de votre pied droit.

Faites monter la jambe et reposez le pied droit sur l'intérieur de la cuisse gauche.
Mettez les mains en atmanjali mudra, paumes placées l'une contre l'autre à hauteur du cœur (position de prière). Tenez-vous debout bien droit, grandissez-vous. Gardez la colonne vertébrale bien droite, autant que possible. Imaginez, maintenant, que vous devenez aussi grand qu'un arbre et que votre pied gauche est comme la racine d'un arbre bien ancrée dans le sol.



Après quelques respirations profondes, posez le pied droit et refaites le même mouvement avec l'autre.



LA POSTURE DU CHAT DANS LA FELICITE

(Ananda Marjari-asana)

... L'intention :

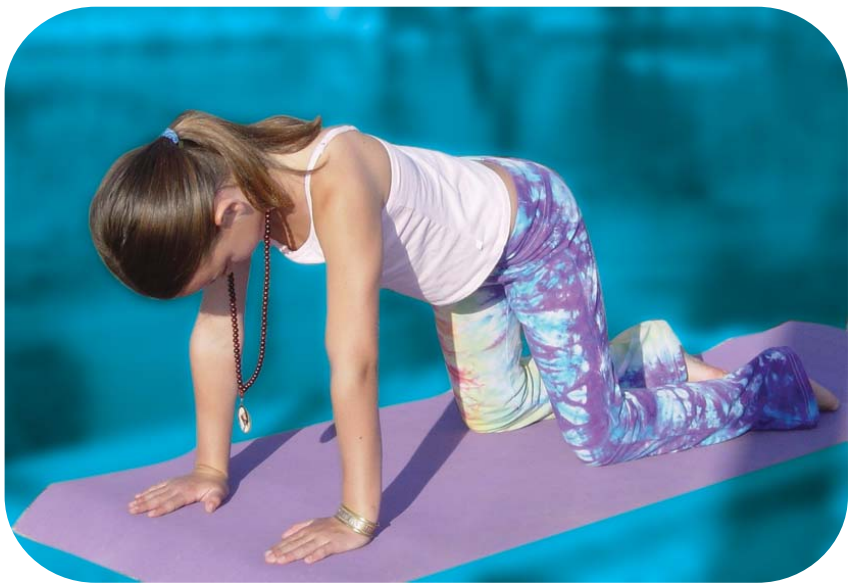
Les chats sont merveilleusement agiles et plein d'équilibre. Ils retombent toujours sur leurs pattes. Nous aussi pouvons retomber sur nos deux pieds, même dans les situations les plus difficiles. Lors de la réalisation de cette posture, nous allons imaginer que nous sommes des chats ! Comme le chat, nous allons fièrement arrondir le dos. Il se pourrait même que vous ayez envie de miauler pendant cette posture. C'est très amusant !

... Pourquoi la posture du chat est-elle bonne pour nous ?

- Elle permet d 'étirer toute la colonne vertébrale et le dos.
- Elle permet d 'étirer les épaules.

... Comment la réaliser ?

Mettez-vous à quatre pattes.

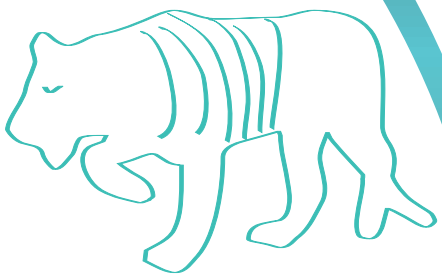


Videz les poumons et arrondissez votre dos comme le chat. Gardez les bras tendus et rentrez le menton. Vous pouvez faire « Miaou ! Miaou... ! » comme le chat.

Au moment de l'inspiration, creusez le dos en relevant le buste et la tête. Regardez le ciel.

Répétez plusieurs fois le deuxième et le troisième mouvement.

LA POSTURE DU TIGRE DANS LA FELICITE



(Ananda Viagrasana)

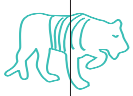
... L'intention :

Les tigres sont de magnifiques créatures. Ils sont bien bâtis, rapides et très intelligents. Leur fourrure est belle, douce, ils ont une grosse et longue queue. Nous allons réaliser la posture du tigre. Cette posture vous rendra forts et intelligents comme le tigre ! Avec un peu de chance, nous pourrions balancer la queue et rugir comme lui, essayons ??!!

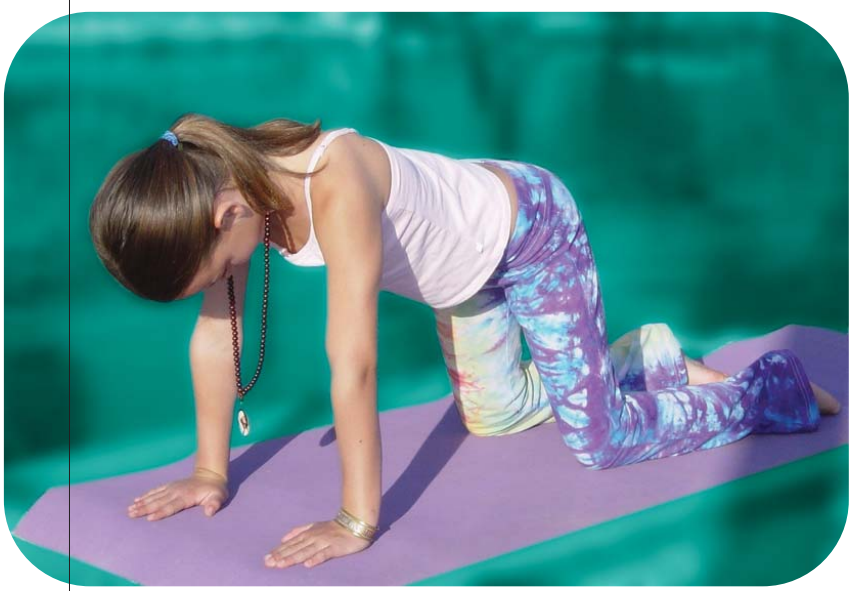
... Pourquoi la posture du tigre est-elle bonne pour nous ?

- Elle chauffe et tire les muscles du dos ainsi que la colonne vertébrale.
- Elle nous donne un beau ventre bien ferme. Ce qui peut aider notre maintien.
- Elle stimule certains systèmes importants de notre corps pour un meilleur fonctionnement et la prévention des maladies.

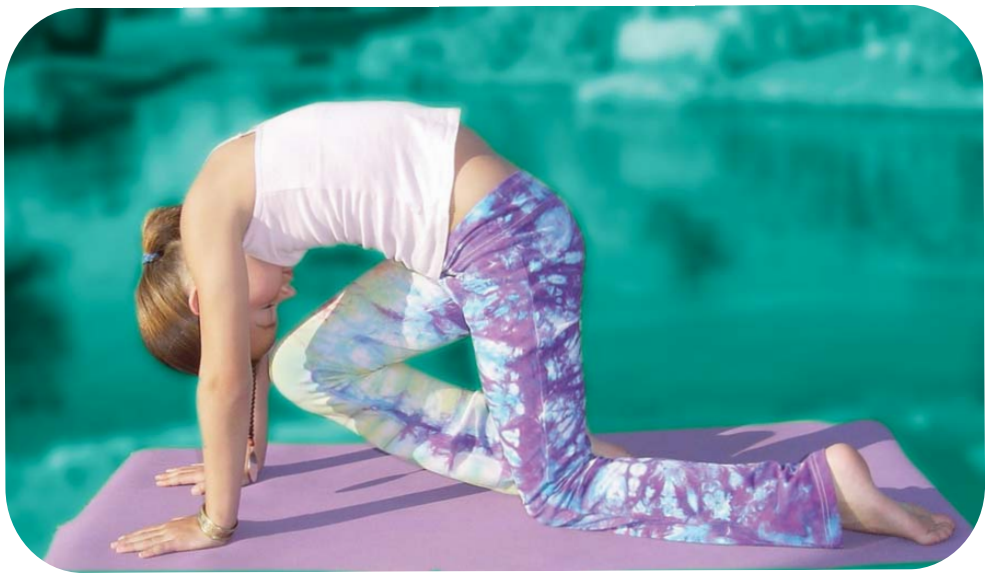
...Comment la réaliser ?



Commencez par vous mettre à quatre pattes.

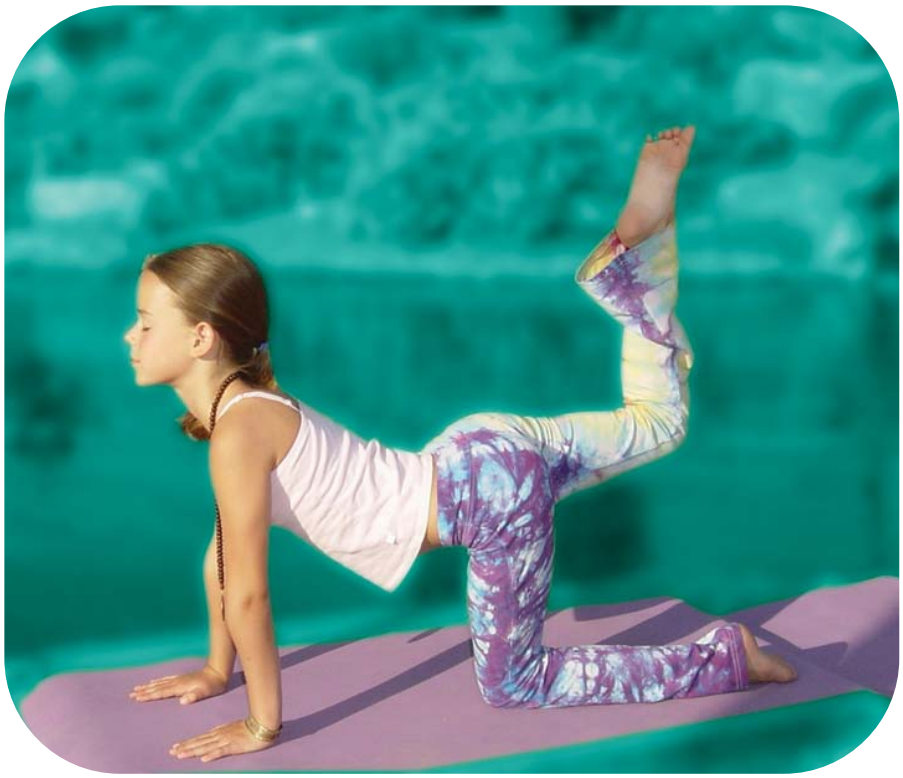


Expirez complètement, repliez le genou droit vers l'intérieur, arrondissez le dos, rentrez le menton et essayez de toucher le genou avec la tête.



En inspirant, relevez la tête, le visage vers le ciel. Tendez la jambe droite en arrière.

Vous pouvez secouer la jambe comme si c'était la queue d'un tigre agité et émettre un petit grognement !



LA POSTURE DU CHIEN QUI S COUCHE DANS LA FELICITE

(Ananda Adho Mukha Svanasana)

... L'intention :

Cette posture est amusante ! Commencez à vous déplacer à quatre pattes comme si vous étiez un chiot. De cette façon c'est plus divertissant que de rester sans bouger. Les chiens sont enjoués et espiègles. Réalisons cette posture dans cet état d'esprit : soyons enjoués !

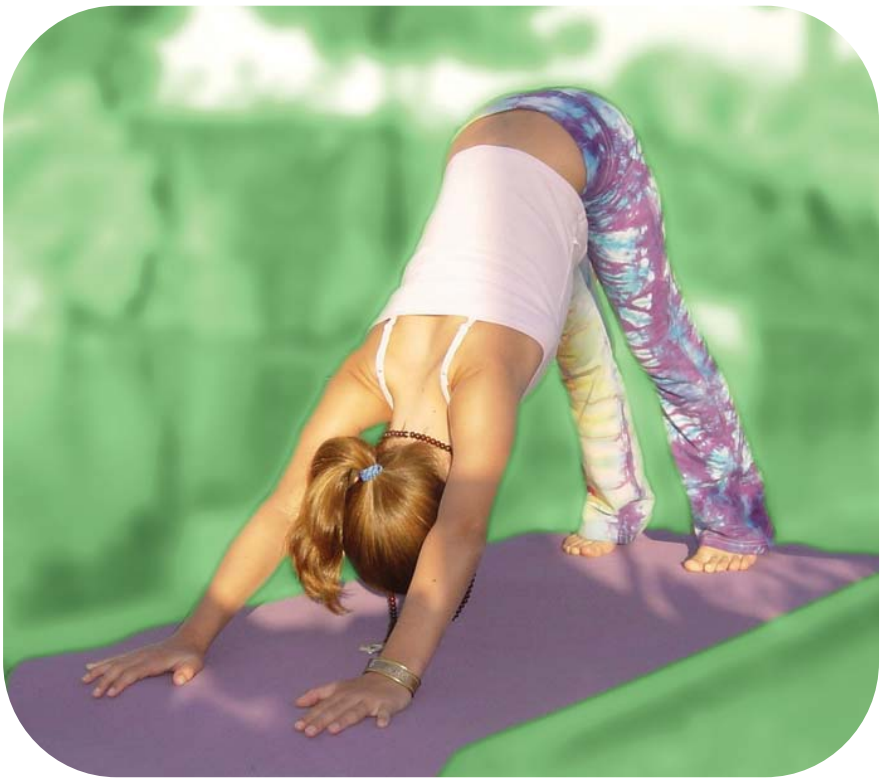
... Pourquoi la posture du chien qui se couche est-elle bonne pour nous ?

- Elle donne énormément d'énergie à notre corps.
- Elle aide notre estomac à mieux digérer les aliments.
- Nos bras et nos jambes deviennent beaux, vigoureux et souples.
- Elle permet d'étirer les épaules, le dos, les tendons, les mollets et aussi les mains.
- Elle améliore la coordination.
- Cette posture est très amusante et nous procure beaucoup de joie.

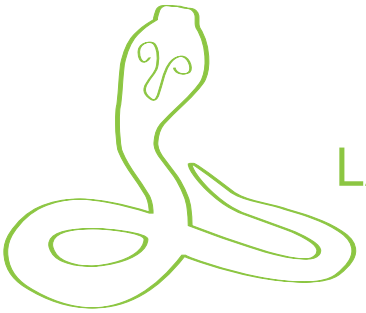
... Comment la réaliser ?

Commencez par vous mettre à quatre pattes. L'écart entre les mains doit être égal à la largeur des épaules. Et celui des genoux et des pieds doit correspondre à la largeur du bassin.

Expirez et soulevez le bassin. Tendez les jambes le plus possible en essayant de garder les talons au sol. Ecartez les doigts et enfoncez les mains dans le sol. Gardez la tête en bas et fixez un point entre vos pieds.



Gardez la tête en bas, commencez à vous déplacer dans cette position (bassin en l'air, pieds et mains au sol). Veillez à ne pas heurter quelqu'un. Vous allez sûrement trouver cette posture amusante !



LA POSTURE DU COBRA DANS LA FELICITE

(Ananda Bhujangasana)

... L'intention :

On considère le cobra comme le roi des serpents. Il représente une puissante énergie. En faisant cette posture, vous recevrez beaucoup d'énergie...qui vous permettra de réaliser toutes les choses que vous voulez faire.

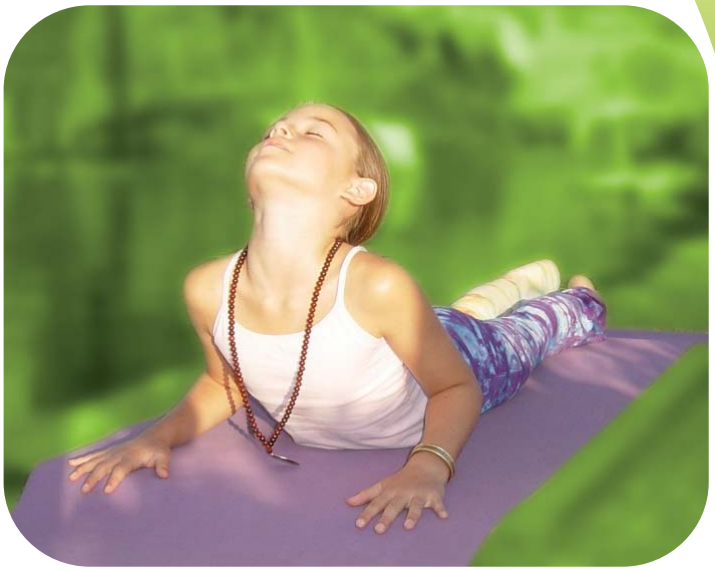
... Pourquoi la posture du cobra est-elle bonne pour nous ?

- Elle renforce toute la colonne vertébrale.
- Elle développe notre cage thoracique.
- Elle ouvre notre coeur et nos poumons.
- Elle développe l'estomac, et renforce les organes du ventre.

... Comment la réaliser:

Allongez-vous sur le ventre, face contre terre, et placez vos mains juste sous vos épaules. Joignez les jambes de façon à former à l'arrière une puissante queue de cobra.

Inspirez et poussez un peu sur les mains. Relevez le visage et le buste tel un serpent qui se dresse. Regardez droit devant vous et maintenez la posture. Juste pour le plaisir, levez la tête vers le ciel.



Expirez en redescendant le buste. En expirant, vous pouvez émettre le sifflement du serpent.

LA POSTURE DU CHAMEAU DANS LA FELICITE

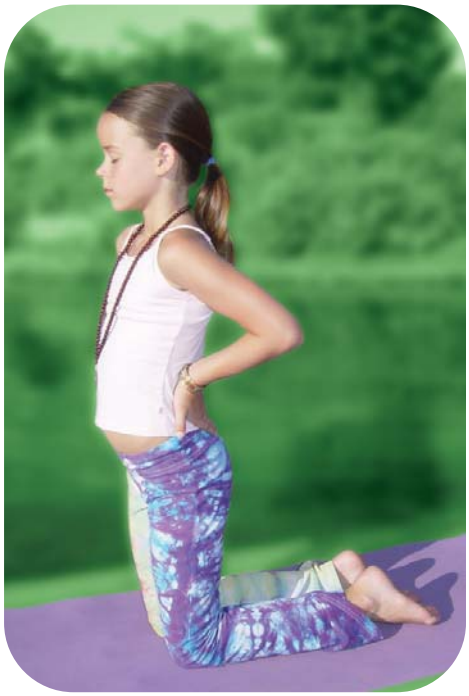
(Ananda Ustrasana)

... L'intention:

Le chameau est bien connu pour son endurance. Il peut traverser des déserts immenses sans eau, sur une longue période. Il est physiquement très résistant. Nous allons faire la posture du chameau. En travaillant cette posture, nous aussi allons rendre notre corps plus résistant et développer notre endurance. Ce qui nous aidera au sport et lors des jeux.

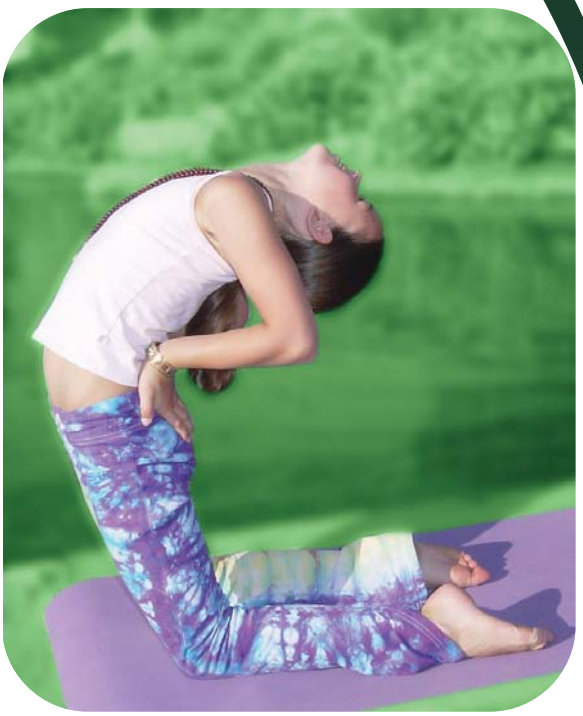
... Pourquoi la posture du chameau est-elle bonne pour nous ?

- Cette posture étire toute la partie avant de notre corps. Elle étire la colonne vertébrale, les hanches, l'aine, l ' abdomen, la poitrine et la gorge.
- Puisque notre ventre et notre cou s'étirent, les glandes importantes qui se trouvent dans ces régions sont stimulées et le fonctionnement en est amélioré
- ☐Elle étire les muscles du dos.
- Cette posture nous permet de bien nous tenir dans la position debout. C 'est une posture pour notre maintien.



... How to do it:

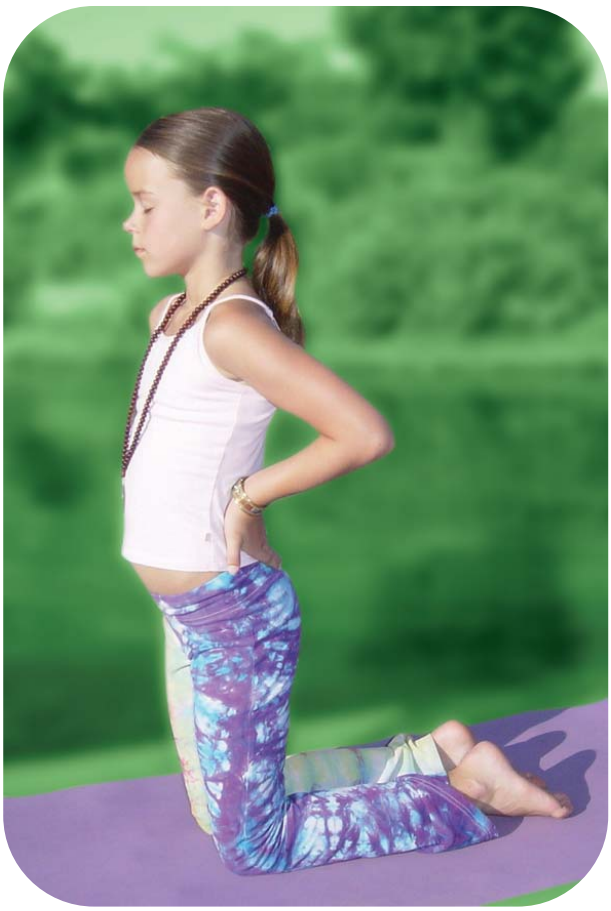
Mettez-vous à genou. Ecartez les genoux et les pieds d 'environ 15 cm. Placez les paumes de la main sur le bas du dos, les doigts dirigés vers le bas.



Prenez une inspiration profonde et en même temps, redressez le buste fièrement, basculez le bassin vers l'avant et laissez la tête retomber en arrière. Regardez en arrière et essayez de voir ce qui est derrière vous.

Attrapez vos chevilles. Le pouce doit être à l'extérieur et les autres doigts à l'intérieur du pied. Dans cette position, respirez profondément, mais veillez à ce que votre dos soit creusé et que votre buste tende vers le ciel.

Quitter la posture avec précaution en plaçant vos mains à nouveau sur vos hanches, au bas du dos. Puis relevez-vous en déroulant lentement votre corps.



LA POSTURE DU LAPIN DANS LA FELICITE

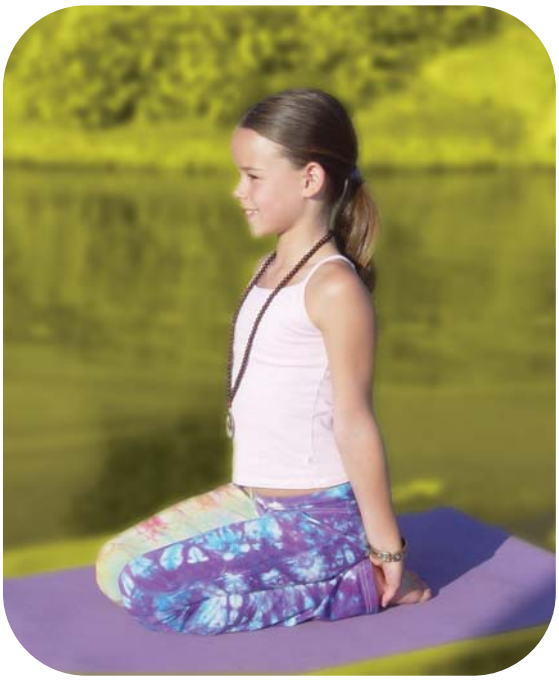
(Ananda Shashankasana)

... L'intention:

Les lapins sont d'adorables animaux de compagnie. Ils sont l'ami de tout le monde parce qu'ils sont doux et affectueux. Dans la posture du lapin nous allons former une petite boule avec notre corps. Réalisons-la progressivement et en douceur.

.... Pourquoi la posture du lapin est-elle bonne pour nous ?

- Elle étire complètement la colonne vertébrale sur toute sa longueur.
- Elle étire aussi les bras et les épaules.
- Elle stimule le système immunitaire et endocrinien.

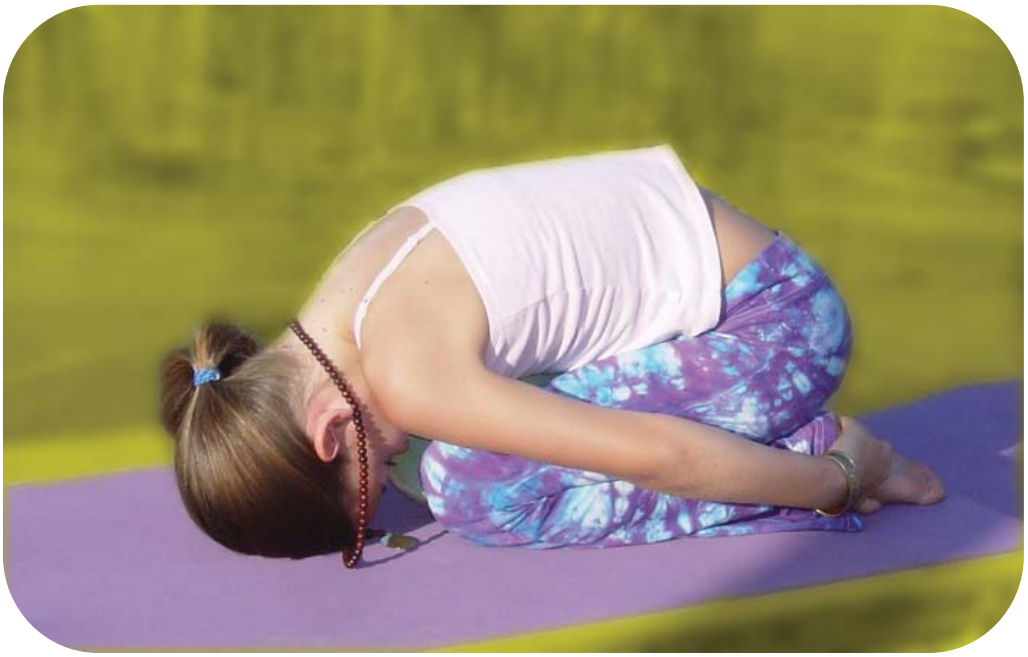


... Comment la réaliser:

Commencez par vous asseoir en *vajrasana*. Saisissez vos talons. Inspirez, grandissez-vous en allongeant la colonne vertébrale.

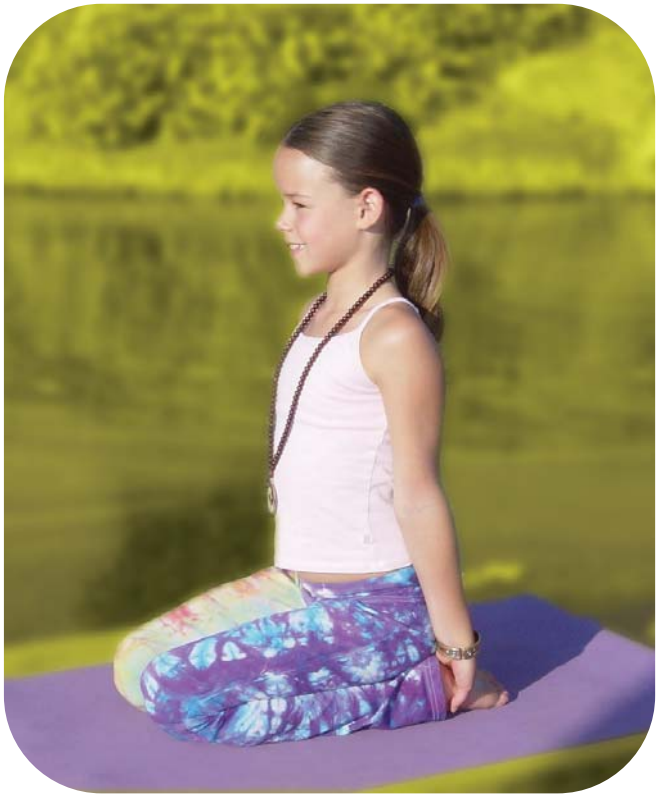
Expirez, rentrez le menton, commencez à vous enrouler. Rentrez la tête et regardez votre nombril.

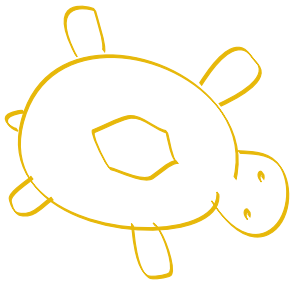
Descendez et tentez de toucher vos genoux avec le front.



Puis saisissez fermement vos talons et roulez vers l'avant, comme si vous alliez faire une roulade avant, mais sans lâcher les talons. Respirez profondément dans cette position.

Sur la dernière expiration, déroulez lentement votre corps en commençant par le bas du dos et terminez par la tête.





LA POSTURE DE LA TORTUE DANS LA FELICITE

(Ananda Kurmasana)

... L'intention:

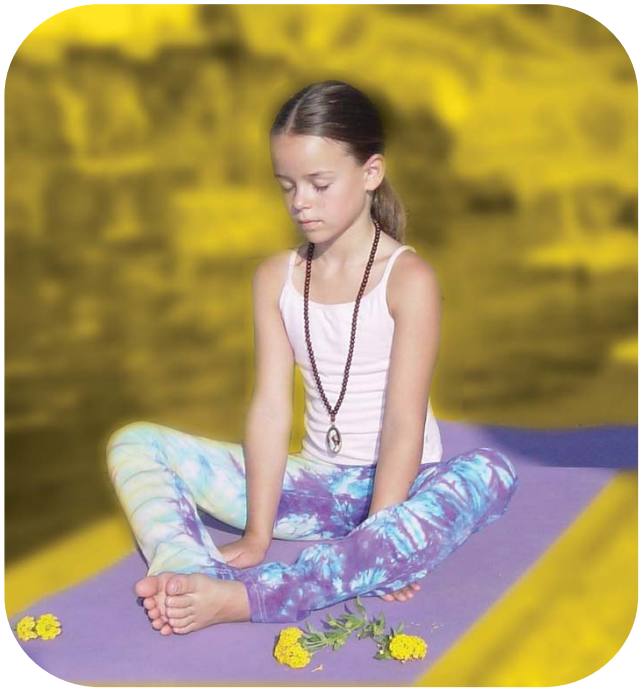
Les tortues sont réputées pour leur longévité. Elles sont lentes mais régulières, et elles gagnent toujours la course ! Nous allons faire la posture de la tortue en respirant bien profondément. Ce qui nous permettra de vivre plus longtemps et en bonne santé.

... Pourquoi la posture de la tortue est-elle bonne pour nous ?

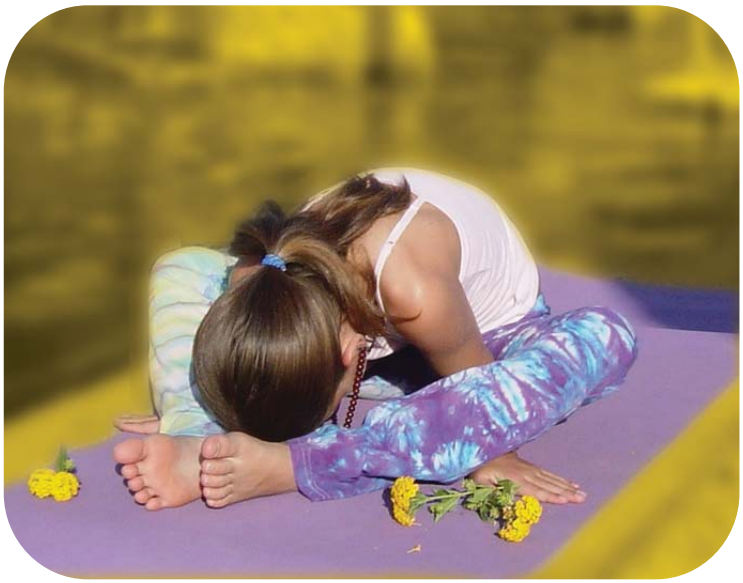
- Elle ouvre la région du bassin, de l'aine, le milieu et le bas de la colonne vertébrale.
- Elle améliore la flexibilité de tous les ligaments.

... Comment la réaliser:

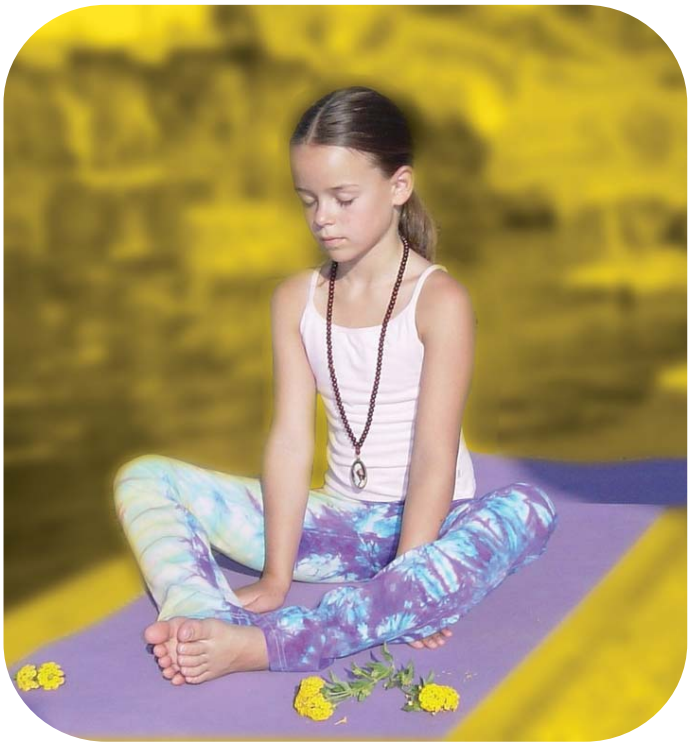
Ecartez bien les jambes.

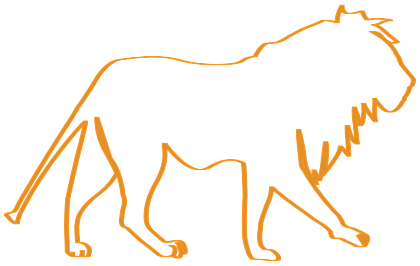


Penchez-vous en avant et glissez les bras sous les cuisses. Posez les mains au sol. Essayez de vous pencher en avant et de poser le front au sol.



On va s'amuser : Utilisons nos bras pour nager comme une tortue !





LA POSTURE DU LION DANS LA FELICITE

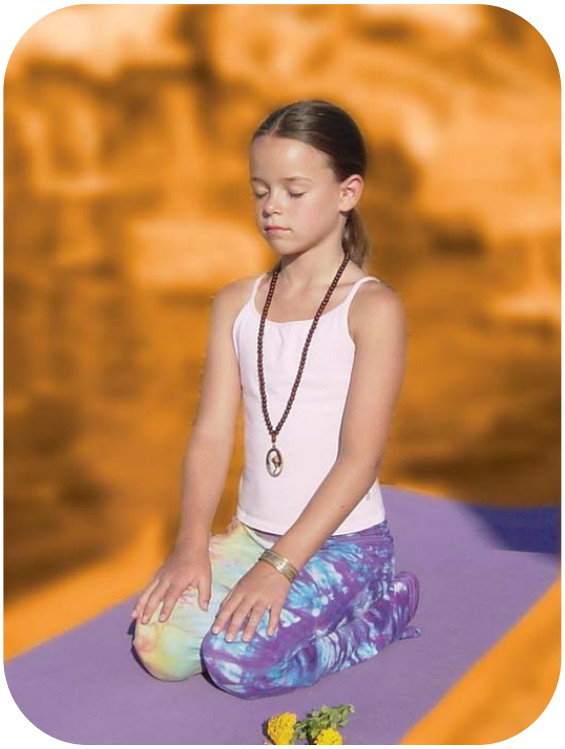
(Ananda Simhasana)

... L'intention:

Le lion est courageux et connu pour être le Roi de la jungle. Il n'a peur de rien ni de personne ! Donc faisons comme un lion. Lors de la réalisation de cette posture nous ouvrirons bien grande la bouche et RUGIRONS comme un lion.

... Pourquoi la posture du lion est-elle bonne pour nous ?

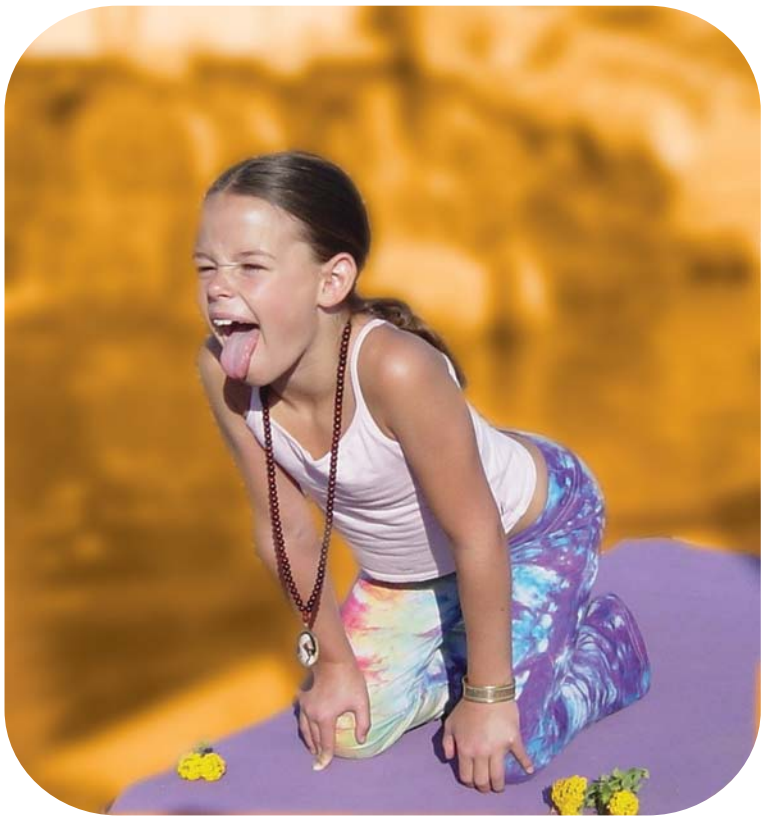
- Elle nous débarrasse des tensions du visage.
- Elle aide en cas de bégaiement.
- Grâce à elle, nous gardons une haleine bien fraîche.
- Dans les anciens livres de l 'Inde, on peut y lire que cette posture détruit les maladies.



... Comment la réaliser ?

Asseyez-vous en vajrasana et placez vos mains à plat sur les genoux. Ecartez bien vos doigts de façon à imiter les griffes du lion.

Prenez une inspiration profonde par le nez. Pendant l'expiration, ouvrez grand la bouche, tirez la langue vers le menton. Vous pouvez émettre un énorme rugissement. Dans le même temps, penchez-vous un peu en avant, en décollant les fesses des talons. Vous pouvez même imaginer que vous agitez la queue !



Répétez ces étapes plusieurs fois.

LA POSTURE DES ENFANTS DANS LA FELICITE

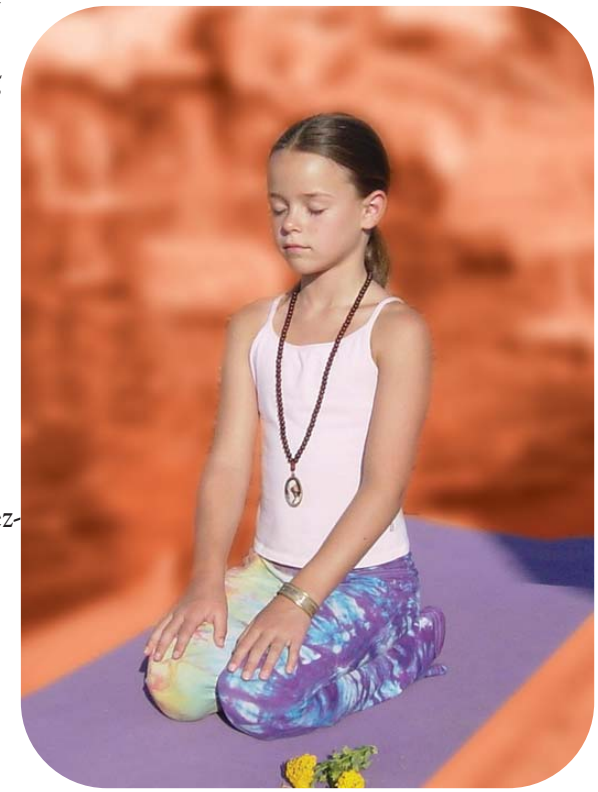
(Ananda Balasana)

...L'intention :

Cette posture s'appelle la posture de l'enfant ! Elle a été créée spécialement pour nous ! Elle est très agréable, vraiment douce et relaxante. Nous nous comporterons de façon naturelle pour celle-ci !

... Pourquoi la posture de l'enfant est-elle bonne pour nous ?

- Elle nous aide à nous détendre.
- Elle nous aide à être calmes et paisibles.
- Elle nous garantit une bonne nuit de sommeil. Toutes les nuits !
- Une grande quantité de sang frais afflue dans notre tête.



... Comment la réaliser ?

Tout d'abord, asseyez-vous en vajrasana.

Penchez-vous en avant, posez le front sur le sol et ramenez les bras le long du corps. Les paumes de mains doivent être tournées vers le ciel. Dans cette position, détendez-vous en faisant de longues et profondes inspirations et expirations. Elle est si confortable qu'il se pourrait que vous ne vouliez pas en sortir!

LES ENFANTS ET LA MEDITATION

Quand les gens pensent à la méditation, ils l'associent habituellement à quelqu'un assis en tailleur dans un coin, ayant mal au dos et aux genoux et les yeux fermés, et ayant pour objectif de calmer le mental ; tout ceci mêlé à un sentiment de frustration. Non, ce n'est pas cela la méditation !

La méditation, c'est un changement au niveau de votre conscience. C'est vivre chaque moment présent de façon consciente. Dans votre vie tout peut être méditation. Cependant, le choix de vivre chaque instant, chaque action comme une méditation dépendra de la façon dont vous vivrez l'instant présent.

La méditation, c'est notre aptitude à vivre le moment sans se soucier du passé ou de l'avenir. Avez-vous déjà vu des enfants ayant l'air coupables et inquiets à propos de choses passées ? Ou bien avez-vous déjà vu des enfants fantasmer sur l'avenir ou s'en inquiéter ? Non ! Ce qui prouve qu'ils sont en méditation. Les enfants sont dans le présent. Ils sont conscients, sans inhibition et ils rayonnent la félicité.

Les enfants sont, à chaque instant, déjà en méditation. Ils vivent chaque instant dans l'instant et s'amusent.

Notre seule responsabilité en tant que parents est de leur permettre de demeurer dans cet état (de conscience) et de les y encourager. Simplement laissez-les faire. Nous ne devrions jamais leur imposer notre sérieux. Nous voulons toujours que nos enfants soient comme nous. S'ils ne cessent de rire sans raison, ça nous met mal à l'aise. Nous leur demandons d'arrêter.

Les enfants sont si purs et si innocents. Tous les enfants sans exception arrivent innocents au monde et ce qu'ils attendent des parents et de la société, ce n'est pas la connaissance, mais que leur innocence soit renforcée et accrue.

La plupart des techniques de méditation que Paramahamsa a prescrites aux enfants est fortement inspirée par leurs propres modes d'expression dans leur plus jeune âge. Ils tournent sur eux-mêmes, tournoient, rient, manifestent des gestes d'amour et de gratitude envers leur corps et ils sont aussi connus pour se mettre à faire des bruits et des sons qui n'ont pas de sens. Les parents n'ont même pas besoin de se déplacer pour s'assurer que leurs enfants participent à ces méditations. Souvent, ils pratiquent ces techniques de méditation parce que la méditation fait partie intégrante de notre nature. Et il va de notre responsabilité de parents de prendre conscience de ces différents modes d'expression et de simplement les encourager.

4 MEDITATIONS DESTINEES AUX ENFANTS

... LA MEDITATION DU TOURBILLON

Quand nous voyons des enfants tourner sur eux-mêmes, tournoyer encore et encore, le plus souvent, nous leur disons : « Arrêtez vos idioties ! Vous aurez le tournis, arrêtez s'il vous plait, vous risquez de vous blesser. »

On ne devrait jamais empêcher les enfants de tournoyer. Nous avons été automatiquement portés à croire que tournoyer nous donne trop le tournis et que c'est dangereux. En réalité, tournoyer est une technique de méditation qui permet de se recentrer. Si vous craignez que les enfants aient le tournis et tombent parce qu'ils tournoient, mettez simplement par terre un matelas pour amortir les éventuelles chutes et surveillez-les.

... Comment la réaliser ?

- Tâchez d'avoir un grand espace. Il est nécessaire que les enfants aient l'espace nécessaire pour se déplacer.
- Laissez tournoyer les enfants aussi longtemps qu'ils le peuvent, peut-être une demi-heure à une heure.
- Veillez à installer des couvertures dans cet espace pour que la chute des enfants soit amortie par quelque chose de doux. Quand ils arrêtent de tourbillonner, ils doivent s'allonger sur le ventre.

..... LA MEDITATION DU RIRE

Le rire est une technique de méditation. Quand vous ne pensez à rien, vous êtes dans l'instant présent. Par conséquent, quand vous riez, vous êtes dans l'instant présent parce qu'il ne peut y avoir de pensées quand vous riez.
Le rire est une méditation qui soigne. Il a le pouvoir de guérir quelqu'un, aux niveaux physique, mental, émotionnel et psychologique. De nos jours, la science a en fait commencé à comprendre les effets bénéfiques du rire sur la santé. En Occident, il y a de plus en plus de « groupes de rire ». L'objectif de ces groupes c'est de permettre aux gens de guérir le corps et l'esprit grâce au rire. Ces personnes se regroupent dans des parcs et rient ensemble aux éclats pendant une quarantaine de minutes. Ils ne se rendent pas compte qu'ils expriment le rire qui est la plus précieuse qualité spirituelle.

Nous pensons toujours avoir besoin d'une raison pour rire. Ce n'est pas le cas. Les enfants peuvent rire sans raison. Il est dans notre nature profonde de rire et d'exprimer la joie sans raison, cependant, nous avons en nous quelque chose que les enfants n'ont pas, c'est notre sérieux et l'ego. Et nous voulons que nos enfants soient comme nous ; sérieux et centrés sur l'ego.

... Comment la réaliser?

La méditation du rire peut durer de 21 à 40 minutes.
Il n'y a aucune autre indication. Comment pourrait-on donner un mode d'emploi pour le rire ? Le rire est une expression qui vient de l'être intérieur de l'enfant. Laissez simplement la nature s'exprimer. Il n'y a pas de règles. S'ils désirent poursuivre au-delà des 21 ou 40 minutes, laissez-les faire. Sans limite de temps.

..... LA MEDITATION DU CHARABIA

La technique du charabia est conçue pour nous débarrasser de nos soucis et des schémas mentaux négatifs profondément ancrés. Elle est conçue pour enlever toute la colère et tous les soucis refoulés.

Cette technique vise particulièrement le Manipuraka Chakra (au niveau du nombril) où viennent s'accumuler de nombreux soucis qui l'alourdissent.

Il n'est pas inhabituel de voir des enfants pratiquer la technique du charabia dans la vie de tous les jours. Parfois, les enfants se mettent à proférer des sons dépourvus de sens. Quand nous proférons ce charabia pendant la méditation, notre inconscient s'ouvre et les émotions profondément enfouies se libèrent. La dépression est créée par les schémas mentaux négatifs que nous développons. Quand nous parlons charabia, nous vomissons d'une certaine manière la négativité. La dépression chez les jeunes enfants n'est pas chose commune et très probablement ceci vient de la tendance qu'ils ont à émettre des sons absurdes. Fréquemment, ils se débarrassent de toute négativité inconsciente. Sans intention particulière, les enfants s'exprimeront en charabia. Ils utilisent leur propre langage et de façon consciente ou inconsciente ils conservent en réalité la bonne qualité et la pureté de leur espace intérieur. Ils se vident essentiellement de leurs soucis, et par conséquent, débordent de félicité, d'insouciance. On doit les encourager à conserver cette nature quand ils grandissent.

... Comment la réaliser?

Cette technique vient du Christianisme ancien.

- La méditation du charabia doit se faire l'estomac vide.
- - Mettez les enfants debout, les yeux fermés.
  Demandez-leur de porter leur attention sur leur ventre.

- Pendant 21 minutes, demandez leur d'émettre un charabia qui part du nombril. Les enfants ne doivent pas utiliser des mots connus, mais un complet charabia. Demandez leur d'y aller à fond. Dites leur de crier s'ils le veulent. S'ils veulent hurler, qu'ils le fassent.
- Au bout des 21 minutes, on demande aux enfants de 'stopper'. Pendant les minutes qui suivent, ils s'assoient et restent silencieux. Il se peut qu'ils ne restent pas longtemps assis en silence. Quelques minutes suffiront.
- Après 10 minutes de silence, vous pouvez leur demander d'ouvrir les yeux.

.....LA MEDITATION DE LA DANSE

Pour les enfants, il est facile de danser. Non pas le genre de danse qui consiste à faire des pas précis. Une danse libre, sans complexe, c'est ce à quoi nous faisons référence ici.

Pour se débarrasser de l'ego, la danse est une des techniques de méditation les plus puissantes. Paramahamsa termine toujours ses programmes de méditation par une danse kirtan et permet à tous les participants de danser librement. De nombreux participants sautent immédiatement et dansent pendant des heures. Cependant, il y a toujours une minorité qui reste assise en retrait, à regarder les autres danser. Ces personnes se sentent trop gênées et intimidées de devoir danser devant les autres. Elles s'assoient gentiment et protègent leur ego.

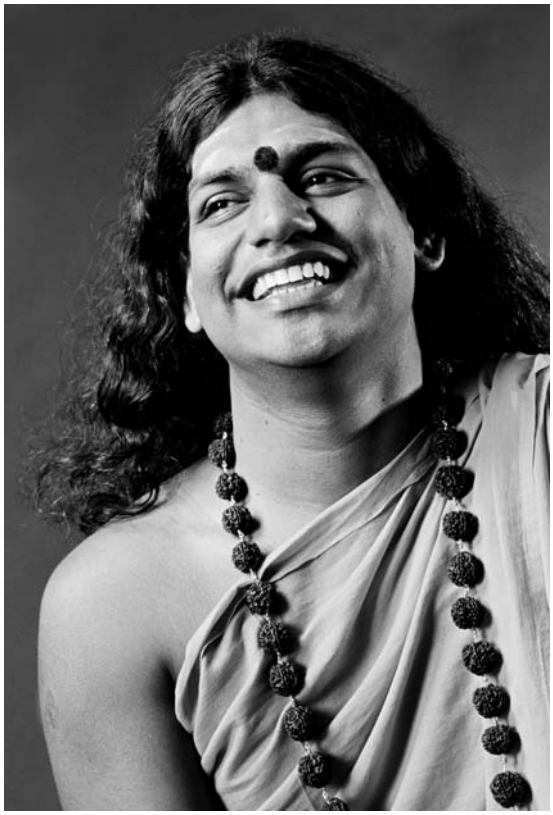
Afin d'éviter que les enfants ne deviennent timides et trop centrés sur leur ego, on devrait les encourager à s'exprimer par la danse.

C'est une méditation simple et extrêmement amusante. Les enfants peuvent la pratiquer en groupes. Ils peuvent danser les uns avec les autres et s'amuser à se faire tournoyer.

... Comment la réaliser?

- Créez un espace ouvert sans trop d'obstacles.
- Passez de la musique kirtan entraînante de Nithyananda.
- Laissez danser les enfants aussi longtemps qu'ils le désirent, de 21 à 40 minutes, ou plus longtemps.

A PROPOS DE PARAMAHAMSA NITHYANANDA



Nithyananda dit...

« Ma mission est de créer un individu nouveau qui...

…vive avec une force spirituelle dans ce monde matériel...

…vive en totalité...

…vive en fonction de son expérience de la félicité intérieure... »

Paramahamsa Nithyananda, le jeune maître dynamique moderne, est dans une mission de rétablissement de la science intérieure sur la planète. Nithyananda quitta sa famille à l 'âge de 17 ans, pour se lancer dans un long voyage qu 'il effectua t à travers l 'Inde et le Népal, à pieds et sur des milliers de km.

Nithyananda étudia aussi le *Yoga*, le *Tantra e*t d 'autres sciences métaphysiques et reçut de profondes expériences spirituelles en pratiquant des austérités intenses. Il atteint l 'expérience de l 'état ultime de la félicité intérieure, après des années d 'étude et de pratique de la méditation profonde.

Ayant fait l 'expérience de la vérité, la mission de Nithyananda aujourd 'hui, est d 'éveiller les individus à cette même vérité.

Nithyananda a fournit des solutions de vie garantie à des millions de personnes autour du monde. En très peu de temps, il a enrichi les vies aux niveaux physiques, mentales, et spirituels.

Avec des mots puissants et des techniques de méditations toutes simples, il donne l 'expérience de la 'félicité intérieure ', et de la 'paix extérieure '.

NITHYANANDA MISSION

Le mouvement international de Paramahamsa, créé pour la méditation et la transformation s'est établi en 2003, il travaille à transformer aujourd'hui l'humanité à travers la transformation de l'individu. Life Bliss Foundation (LBF) et International Vedic Hindu University (IVHU), Florida, USA, sont des branches de la Mission.

Paramahamsa Nithyananda œuvre à faire évoluer la Conscience Collective vers la Super Conscience, en créant une nouvelle conscience individuelle sur Terre. Pour réaliser cela, le but de la Mission est d'initier un million de personnes à une technique de méditation unique- Nithya Dhyaan et d'initier également cent mille personnes à "Living Enlightenment" (c'est à dire vivre dans l'état de réalisation intérieure).

Nithyananda Mission Ashrams & Centers sont des 'laboratoires spirituels" où la croissance intérieure est profonde et la croissance extérieure, une conséquence naturelle. Ces lieux offrent un espace pour explorer et s'épanouir à travers toute une gamme d'activités, allant de la méditation à la science. Ils génèrent une spiritualité quantique, où les mondes matériels et spirituels fusionnent pour créer un style de vie complet qui génère l'expérience de la félicité.

Des projets multiples existent dans les ashrams du monde entier et de nouveaux centres sont sur le point d'être créés, pour fournir une pléthore de services touchant différents champs d'activités humaines.

Ces espaces offrent des solutions de vie qui ont transformé rapidement et efficacement un grands nombre de vies. IVHU offre toute une gamme de programmes de méditation. Parallèlement, des soins d'aide à la guérison, issus du système Nithya Spiritual Healing, un système d'éducation gratuite pour les jeunes, l'encouragement à l'art et à la culture, des retraites de méditation dans les entreprises, des camps médicaux gratuits, des repas gratuits, un programme de formation spirituelle d'un an en résidence à l'ashram, un gurukul (école fonctionnant sur la base de l'ancien système d'apprentissage) et d'autres services sont offerts.

Ananda Sevaks ou Nithya Dheera Seva Sena (NDSS)- un groupe actif de membres bénévoles- comprend un nombre grandissant de volontaires dédiés qui supportent la mission.

Les Services :

Des programmes de méditation spécialisés dans le monde entier, pour

pour bénéficier à des millions de personnes au niveau physique, du mental et de l'esprit.

Quelques-uns d'entre eux sont décrits ici :

LBP Niveau 1 - Life Bliss Program
-Faites le plein d'énergie!

Connaissez-vous le secret de la vie? Votre nature, votre véritable nature est la félicité!

Pourquoi êtes-vous alors piégés dans le tourbillon des émotions, des désirs en tous genres, des peurs, de la jalousie et du mécontentement?

Et bien, ces phénomènes sont liés à une vérité fondamentale de l'existence : toutes vos émotions sont influencées par sept centres d'énergie subtile très puissant dans votre corps, appelés chakras. Lorsque ces chakras sont bloqués, vous ne pouvez ni expérimenter ni exprimer la félicité qui est déjà en vous. Cette retraite explique comment maîtriser ces émotions et reprendre possession de sa vie.

Life Bliss Program (LBP) Niveau 1 est un programme spécialement créé par Paramahamsa, qui nettoie et remplit ces chakras d'énergie, actualisant ainsi votre vrai potentiel.

Il donne une connaissance intellectuelle claire secondée d'une compréhension directe des différentes émotions.

L'effet spirituel est immédiat. Ces solutions garantissent l'expérience de la félicité. Cet atelier de méditation est très efficace et ces solutions sont pratiquées par des millions de personnes dans le monde.

Quantum Memory Program (QMP)
- Améliorer votre créativité

Le Quantum Memory Program est une offre spécialement pour les étudiants pour développer leur intelligence naturelle comme l'a montré une nette augmentation de leur quotient intellectuel (QI), quotient émotionnel (QE) et quotient spirituel (QS).

Le programme expose aux étudiants la méthode pour améliorer leur mémoire, la capacité de visualisation et les résultats scolaires par le biais de méditations uniques, une alimentation équilibrée, de l'exercice physique, du yoga, du rire et d'autres techniques qui permettent l'épanouissement de leur intelligence exceptionnelle et de leur potentiel créatif.

Nithyananda Gurukul

Nithyananda Gurukul est un espace propice pour que les enfants apprennent et grandissent pour devenir de merveilleuses énergies d'amour

et de compassion. Il créé un espace pour l ' auto-transformation où l 'éducation est la transmission de la sagesse, non pas seulement le savoir. Il protège et développe l 'intelligence naturelle de l 'enfant. Cet environnement ne créé pas de peur chez l 'enfant. La vie au Gurukul est une expérience intense comme une joie. Les enfants ici grandissent pour être des individus responsables, pour bien apprendre et être capables de faire face aux défis les plus difficiles de la vie, tout en restant toujours profondément centrés à l'intérieur.

Life Bliss Technology

Nithyananda dit, « Lors de mes 9 années de voyage, je cherchais un endroit où je pourrais apprendre comment vivre une vie de félicité. Mais je n'ai jamais trouvé un tel endroit. Je reçus la connaissance dans différents endroits. C'est pour cela qu'il m'a fallu 9 ans pour rassembler des techniques qui se combinèrent pour créer une technologie spirituelle. Dès que j'ai atteint cette félicité intérieure, mon premier dessein fut de rendre cette technologie accessible à tous, dans un lieu approprié. De cette inspiration, j'ai créé Life Bliss Technology – une année passée en résidence, offrant une ambiance pour aider n'importe qui à apprendre la technologie d'une vie dans la félicité. »

Life Bliss Technology (LBT) est une année de programme résidentiel adressé aux jeunes entre 18 et 30 ans. Reposant sur le système d'éducation Védique, ce programme permet de développer une bonne constitution physique, mentale et une bonne santé émotionnelle chez les jeunes en nourrissant leur intelligence créative, leur spontanéité, leur transmettant ainsi de bonnes qualités professionnelles qui leur permettent alors d'être indépendants économiquement et spirituellement. Et par-dessus tout, le programme offre l'opportunité unique de vivre en présence d'un Maître réalisé !

Contact us:

USA:

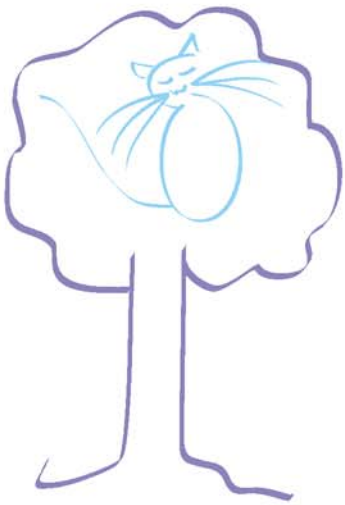
Nithyananda Yoga Foundation
928 Huntington Dr,
Duarte, Los Angeles
CA 91010
USA
Ph: 626 205 3286
Email: enquiries@nithyayoga.org
URL: www.nithyayoga.org

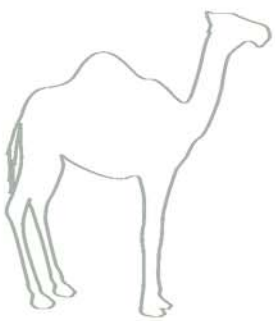
INDIA:

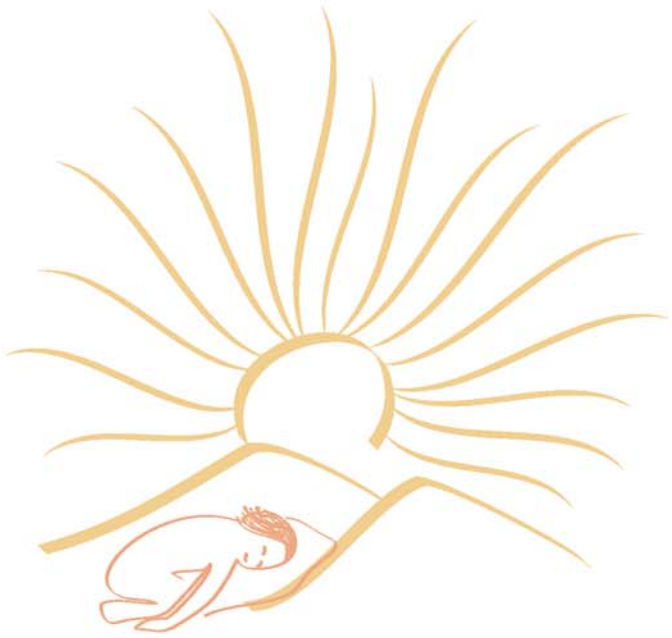
Nithyananda Dhyanapeetam
Nithyanandapuri
Kallugopahalli
Mysore Road, Bidadi
Bangalore - 562 109
Karnataka
INDIA
Ph.: 91 +80 65591844 / 27202084
Fax: 91 +80 27202084

Email: nithyanandamission_france@yahoo.fr

Consultez le site Français
http://nithyananda.org/French







..... THE END .....

NITHYA YOGA POUR LES ENFANTS

'« Chaque enfant est une fleur en attente de s'épanouir et de rayonner sa beauté et son parfum unique. Les enfants naissent dans l'état heureux de Yoga. Faciliter cette expression naturelle est le but principal de Nithya Yoga. Ce yoga encourage les enfants à exprimer leur savoir inhérent, leur intelligence, leur créativité, leur amour et leur félicité. »

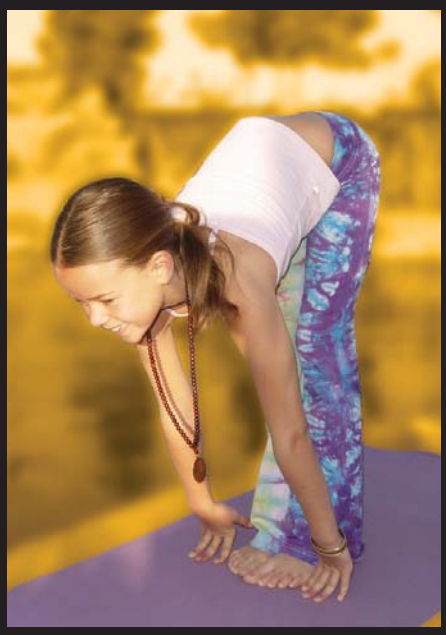
-Paramahamsa Nithyananda

Nithya Yoga pour les enfants est un livre "incontournable" qui inclut :

1- De ravissantes illustrations et photos colorées.
2- Des postures de yoga agréables avec des explications sympathiques étape par étape.
3- Des informations pour :
- Enfants
- Mamans et papas
- Professeurs de yoga

« Je suis stupéfaite par le plaisir que les enfants et moi-même ressentons en pratiquant ces postures amusantes. Etant professeur de yoga, je suis ravie que ce livre soit arrivé jusqu'à moi et m'ait aidé à changer la perception que j'avais du yoga pour les enfants. Pour ces professeurs de yoga et les parents qui sont profondément convaincus que l'intelligence et la créativité naturelle des enfants peut être favorisée et amplifiée par le yoga, je recommande à 100 % ce livre. »

Cassandra Wallick
Phoenix, Arizona, U.S.A

Nithyananda Yoga Foundation
928 Huntington Dr,
Duarte, Los Angeles
CA 91010
USA
TEL: 626 205 3286
Email: enquiries@nithyayoga.org
URL: www.nithyayoga.org

PUBLIE PAR NITHYANANDA VEDIC SCIENCES UNIVERSITY PRESS
Une division de Nithyananda Vedic Sciences University, USA